زندگی میں کامیابی کے لئے ایک خاص کتاب
خوداعتمادی
گفتگو
اور
دوستی
کا
فن
ASIA BOOKS
وقار عزیز
www.iqbalkalmati.blogspot.com

زندگی میں کامیابی کے لئے ایک خاص کتاب

جس میں بتایا گیا ہے کہ

- زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کا آسان طریقہ کیا ہے؟
- اپنی شخصیت کو کس طرح پرکشش بنایا جاسکتا ہے؟
- لوگوں میں کیسے مقبولیت حاصل کی جاسکتی ہے اور انہیں کیسے اپنا گرویدہ بنایا جاسکتا ہے؟
- محفل میں کس طرح اپنی شخصیت کو نمایاں کیا جاسکتا ہے؟
- بات چیت کا پرکشش طریقہ کیا ہے؟
- صنف مخالف سے کیسے دوستی کی جاسکتی ہے؟
- شرمیلے پن، ذہنی الجھنوں اور نفسیاتی بیماریوں سے کیسے نجات حاصل کی جاسکتی ہے؟
- کس قسم کے لوگوں کو دوست بنانا چاہیے؟
- اپنی شخصیت میں خود اعتمادی کیسے پیدا کی جاسکتی ہے؟

اور ان کے علاوہ بہت سے مفید مشورے بھی
اس کتاب میں تفصیل سے درج ہیں

زندگی میں آگے بڑھنے مشکلات کو شکست دینے
کامیابی حاصل کرنے اور خوش اور مطمئن رہنے کے لئے

ایشیا بکس کی پندرہ 15 مشہور کتابیں

- ☐ زندگی کا دروازہ کھلا ہے .... وقار عزیز
- ☐ دوسروں پر جادو کیجئے .... وقار عزیز
- ☐ گفتگو اور تقریر کا فن .... وقار عزیز
- ☐ ذہنی صلاحیت بڑھائیں .... وقار عزیز
- ☐ خود اعتمادی، گفتگو اور دوستی کا فن .... وقار عزیز
- ☐ دوست بنائیں ترقی کریں .... وقار عزیز
- ☐ انتہائی دلچسپ کتاب .... وقار عزیز
- ☐ دانشوروں نے کہا .... وقار عزیز
- ☐ قوت ارادی کا جادو .... رفیق چوہان
- ☐ دولت شہرت اور کامیابی کے سات اصول .... شاہین اقبال
- ☐ اپنی زندگی خود بنائیں .... شاہین اقبال
- ☐ تھوڑی محنت، زیادہ ترقی .... وقار عزیز، ذوالفقار کاظم
- ☐ محبت کا فن .... یعقوب چودھری
- ☐ ڈر اور خوف پر فتح .... شاہین اقبال
- ☐ ٹینشن، ڈپریشن اور بے چینی سے نجات .... آفتاب احمد قریشی

کتابوں کی مکمل فہرست، قیمتیں اور گھر بیٹھے کتابیں منگوانے کا طریقہ معلوم کرنے کے لئے اپنا پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں

ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر 554، راولپنڈی، پوسٹ کوڈ 46000

اِنتساب

معروف کشمیری راہنما

شیخ خالد محمود

کی بے حد پُرکشش شخصیت

کے نام

Published By

ASIA BOOKS

P.O.Box, 554. 148-3,Sehgal street
Murree Road, Rawalpindi,Cantt.
Post Code 46000

Mob: 0345-5300110
Ph: 051-3029895
051-5120611

Several Editions: 1985 onwards
This Edition: 2010

Printed at.
Marshal Printers,Rawalpindi

پہلا باب

وہ لوگ جو زندگی میں کامیاب ہوئے

آپ کو ہر روز کئی ایسے لوگ دکھائی دیتے ہیں جو زندگی میں انتہائی کامیاب ہوتے ہیں۔ ان کے پاس تمام مادی آسائشیں موجود ہوتی ہیں اور وہ بڑے پُر اعتماد دکھائی دیتے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے یہ لوگ ہر قسم کی مشکلات پر قابو پانے کا عزم اور حوصلہ رکھتے ہیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ ان میں سے کئی افراد ایسے ہیں جو ماضی میں یقیناً کافی شرمیلے تھے اور ان میں خود اعتمادی کی شدید کمی تھی لیکن انہوں نے اپنی ان کمزوریوں پر قابو پالیا اور آج وہ انتہائی کامیاب اور پُر اعتماد دکھائی دیتے ہیں ایسے تمام لوگ جن میں خود اعتمادی نہیں اور یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ زندگی کی جنگ نہیں جیت سکتے کیونکہ وہ انتہائی شرمیلے اور بزدل ہیں' اس کتاب کو ضرور پڑھیں۔

اس کتاب میں شرمیلے پن، عدم خود اعتمادی اور احساسِ کمتری کی وجوہات کا تفصیل سے جائزہ لیا گیا ہے اور یہ بتایا گیا ہے کہ ان خرابیوں پر کیسے قابو پایا جا سکتا ہے اور کس طرح ایک شخص اپنی شخصیت میں خود اعتمادی پیدا کر کے زندگی میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے جو طریقے بتلائے گئے ہیں وہ انتہائی آسان ہیں اور انہیں سمجھنے کے لئے زیادہ عقل و فہم کی ضرورت نہیں اور نہ ہی ان طریقوں پر عمل کرنے کے لئے زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔

جو شخص زندگی میں کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ لوگوں سے میل ملاپ رکھنا اور دوست بنانا سیکھے اور اس مقصد کے حصول میں اپنے شرمیلے پن کو حائل نہ ہونے دے۔ چنانچہ اگر آپ گھر میں قید رہتے ہیں، لوگوں سے ملتے جلتے نہیں اور ایک ہنگامہ خیز اور پُر لطف سماجی زندگی سے محروم ہیں تو پھر آپ کو یہ کتاب توجہ سے پڑھنی چاہیئے۔ یہ کتاب آپ کو یقیناً کامیابی کی راہ پر ڈال دے گی۔

کیا آپ کو اپنی ذات پر بھروسہ نہیں

جو لوگ خود اعتمادی سے عاری ہوتے ہیں اور شرمیلے پن کا شکار ہوتے ہیں وہ دراصل خوفزدہ ہوتے ہیں کیونکہ انہیں اپنی ذات پر بھروسہ نہیں ہوتا۔ جب وہ دوسرے لوگوں سے ملتے ہیں تو ان کی پریشانی اور بدحواسی دیکھنے کے قابل ہوتی ہے۔ وہ گھبرائے ہوئے نظر آتے ہیں اور ان کا ہر انداز بے ربط دکھائی دیتا ہے۔ یہ پریشان حال لوگ دوسروں سے ملنا اور انہیں دوست بنانا چاہتے ہیں لیکن جب ایسا کرنے کا موقع آتا ہے تو ایک عجیب و غریب نفسیاتی الجھن ان پر مسلط ہو جاتی ہے اور وہ اپنے مقصد میں ناکام رہتے ہیں۔

افسوس ناک بات یہ ہے کہ ایسے پریشان حال شخص کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ جو نفسیاتی الجھن اس پر مسلط ہے وہ اصل میں اس کی اپنی پیدا کی ہوئی ہے۔ اگر ایسے شخص کی بچپن کی زندگی پر نگاہ ڈالی جائے تو معلوم ہوگا کہ موجودہ نفسیاتی الجھن کی جڑ بچپن

کی زندگی میں دور تک پھیلی ہوئی ہے۔ بچے کی عقل محدود ہوتی ہے اُسے یہ معلوم نہیں ہوتا کہ ایک واقعہ کو اہمیت دینی چاہیئے یا نہیں۔ بچپن کی زندگی میں معمولی سا ناخوشگوار واقعہ بھی بچے کو بہت زیادہ ناخوشگوار محسوس ہوتا ہے۔ چنانچہ اس قسم کا واقعہ بچے کے رویہ پر اثر انداز ہوتا ہے اور اس واقعہ کے اثرات زندگی کا ایک مستقل جزو بن جاتے ہیں۔ بچپن میں انسان کی عقل محدود ہوتی ہے اس لئے وہ نفسیاتی الجھنوں کے گڑھے میں گر جاتا ہے اور یہ الجھنیں اس کی زندگی کا جزو بن جاتی ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے تک نفسیات کے ماہرین لوگوں کو بتایا کرتے تھے کہ نفسیاتی الجھنوں پر قوت ارادی کے ذریعہ قابو پایا جا سکتا ہے لیکن آج یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ محض قوت ارادی کے ذریعے ان الجھنوں پر قابو پانا ناممکن ہے۔ نفسیات کے موجودہ ماہرین کا کہنا ہے کہ نفسیاتی الجھن سے نجات حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ پہلے اس الجھن کی تہہ تک پہنچا جائے اور پھر اس الجھن سے نجات حاصل کرنے کا طریقہ دریافت کیا جائے۔ نفسیاتی الجھن سے نجات حاصل کرنے کے لئے یہ دونوں باتیں انتہائی اہم ہیں

اس کتاب میں ایسے طریقوں پر روشنی ڈالی گئی ہے جن کی مدد سے آپ اپنی الجھنوں کا تجزیہ کر سکتے ہیں اور ان الجھنوں سے نجات حاصل کرنے کے لئے عملی قدم اٹھا سکتے ہیں۔ آپ عدم خود اعتمادی اور شرمیلے پن کو ہرگز اس بات کی اجازت نہ دیں کہ وہ آپ کی زندگی میں زہر گھولیں۔ لوگوں سے میل ملاپ اور دوست بنانے کے لئے خود کو مجبور کرنا ضروری نہیں بلکہ ضروری یہ ہے کہ آپ اپنی الجھنوں کے تجزیے کے بعد ایک صحت مندانہ نقطہ نظر پیدا کریں۔

اگر آپ نے ایک صحت مند نقطہ نظر پیدا کر لیا تو آپ کی شخصیت میں خود بخود

خود اعتمادی پیدا ہو جائے گی اور آپ دوست بنانے کے فن میں مہارت حاصل کر لیں گے۔

خوش باش اور تنہائی پسند لوگ

لوگوں کی دو بڑی قسمیں ہیں۔ پہلی قسم تو ایسے لوگوں کی ہے جو ہنگامہ خیز زندگی گزارتے ہیں اور لوگوں کے ہجوم میں خوش رہتے ہیں۔ ایسے افراد نئے نئے لوگوں کے ساتھ ملنے جلنے میں خوشی محسوس کرتے ہیں اور زندگی کے ہنگامے میں بھرپور حصہ لیتے ہیں۔ ایسے لوگ بہت کم شرمیلے ہوتے ہیں۔

دوسری قسم کے افراد وہ ہیں جو لوگوں کے ہجوم سے نفرت کرتے ہیں۔ اُن کے ایک یا دو مشاغل اور چند دوست ہوتے ہیں جن میں وہ مگن رہتے ہیں۔ ان افراد کی زندگی بیکار نہیں ہوتی لیکن افسردہ اور خاموش ضرور ہوتی ہے۔ ایسے افراد عموماً شرمیلے ہوتے ہیں۔

شرمیلے لوگ بعض اوقات اپنے شرمیلے پن کا یہ علاج دریافت کرتے ہیں کہ طبیعت چاہے یا نہ چاہے، لوگوں میں گھس جاؤ اور تعلقات پیدا کرو، چاہے یہ سارا کام اپنے مزاج کے خلاف ہی کیوں نہ ہو۔

مثال کے طور پر ایک شخص کسی خاموش تالاب کے کنارے بیٹھ کر مچھلیاں پکڑنے میں خوش رہتا ہے اور لوگوں کی محفل میں شریک ہونا پسند نہیں کرتا لیکن اس کے باوجود ایک روز وہ کلب کا ممبر بننے کا فیصلہ کرتا ہے کیونکہ اس کا خیال یہ ہوتا ہے کہ اگر وہ

کلب کا ممبر بن جائے گا تو اُسے مجبوراً لوگوں سے بھی ملنا پڑے گا اور اس طرح وہ اپنے شرمیلے پن پر قابو پانے میں کامیاب ہو جائے گا۔

لیکن ہم یہ مشورہ دیں گے کہ اپنے آپ کو کسی ایسے کام پر آمادہ کرنا جس سے نفرت ہو نفسیاتی اعتبار سے ایک اچھا فعل نہیں۔ خاص طور پر تفریح کے معاملے میں۔

کیا آپ شرمیلے پن میں مبتلا ہیں

ہر شخص زندگی میں ایک الگ رجحان رکھتا ہے جب تک اس کے ذوق کی تسکین نہ ہو اُسے چین نہیں آتا۔ اگر آپ بے جا شرمیلے پن پر قابو پانا چاہتے ہیں تو اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ آپ اپنے رجحانات کو مدنظر رکھے بغیر ہر محفل میں گھس جائیں۔

اگر ایک شخص ہنگامہ خیز زندگی بسر نہیں کرتا تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس میں خود اعتمادی نہیں اور وہ شرمیلے پن کے مرض میں مبتلا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایسا شخص اپنا الگ ذوق رکھتا ہو اور جو مشاغل اسے دلچسپ محسوس ہوتے ہیں وہ ان مشاغل میں مصروف رہتا ہو اور اس طرح ایک خوش و خرم زندگی بسر کرتا ہو۔ اگر آپ کو یہ دیکھنا ہے کہ ایک شخص عدم خود اعتمادی اور شرمیلے پن کے مرض میں مبتلا ہے یا نہیں تو پھر آپ کو اس بات کا جائزہ لینا ہوگا کہ دوسرے لوگوں کی موجودگی میں ایسے شخص کا طرز عمل کیا ہوتا ہے اگر ایسا شخص دوسرے لوگوں کی موجودگی میں پریشان اور نروس نہیں ہوتا۔ وہ لوگوں کے ساتھ ملنے سے گریز نہیں کرتا اور کسی دشواری کے بغیر لوگوں کے ساتھ بات چیت کر سکتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ایسا شخص شرمیلے پن کا شکار نہیں اور اس کی زندگی بالکل ٹھیک راستوں پر

رواں دواں ہے۔

کیا آپ لوگوں سے خوفزدہ ہیں

جو شخص دوسرے لوگوں کے ساتھ ملنے سے گریز کرتا ہے اور ان سے گھبراتا ہے وہ یقیناً لوگوں سے خوفزدہ ہوتا ہے اور یہ خوف اس کے تحت الشعور میں ہوتا ہے۔ اگر آپ خاموش اور پُرسکون زندگی کی خواہش رکھتے ہیں اور ہنگامہ آرائی کو پسند نہیں کرتے تو آپ کی یہ خواہش صحت مند بنیادوں پر استوار ہونی چاہیئے اور اس میں شرمیلے پن کی مریضانہ کیفیت نہیں ہونی چاہیئے۔ بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں کہ درحقیقت وہ دوسرے افراد کے ساتھ ملنے سے گھبراتے ہیں لیکن اگر ان سے پوچھا جائے کہ آپ ایسا کیوں کرتے ہیں تو وہ جواب دیتے ہیں کہ ہم خاموش، پُرسکون اور ہنگامہ آرائی سے پاک زندگی گزارنا چاہتے ہیں۔ ایسے لوگ اصل میں خود کو دھوکہ دے رہے ہوتے ہیں۔

سچائی ہمیشہ کڑوی ہوتی ہے۔ چنانچہ شرمیلے لوگ یہ تسلیم نہیں کرتے کہ وہ ایک بور زندگی گزار رہے ہیں اور تنہائی کی وجہ سے اداس رہتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ یہ کہتے ہیں کہ ہمیں تنہائی پسند ہے۔ کبھی کبھی وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ لوگ ہمیں پسند نہیں کرتے اور ہم لوگوں کو پسند نہیں کرتے۔

جس کا کوئی دوست نہیں

حقیقت یہ ہے کہ جس کا کوئی دوست نہ ہو وہ بہت بدنصیب شخص ہوتا ہے اور وہ کبھی خوش و خرم زندگی نہیں گزار سکتا۔ اگر آپ کا کوئی دوست نہیں تو آپ میں احساس کمتری

مسلسل بڑھتا جائے گا۔

جب آپ لوگوں کے ساتھ ملنا جلنا چھوڑ دیں گے تو آپ کا ذہن محدود ہو جائے گا اور آپ کے خیالات میں وسعت پیدا نہیں ہوگی۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ میں برداشت کا مادہ ختم ہو جائے گا اور آپ ذرا ذرا سی بات کا برا ماننے لگیں گے۔ آخر کار آپ کا دل نفرت کا مسکن بن جائے گا۔

شخصیّت کی تعمیر

شخصیت کی تعمیر کے لئے لوگوں سے ملنا جلنا ضروری ہے اگر کوئی شخص سکون کی تلاش میں نہیں بلکہ اپنے شرمیلے پن کو چھپانے کے لئے لوگوں سے ملنا جلنا چھوڑ دے گا تو شخصیت کی نشوونما بالکل رک جائے گی۔ اس طرح اس کے ذہن میں ایک مسلسل کشمکش شروع ہو جائے گی۔ یہ کشمکش دو خواہشات کے درمیان ہوگی۔ ایک طرف تو دوست بنانے کی فطری خواہش ہوگی اور دوسری طرف لوگوں سے خوف کا احساس ہوگا اور آخر کار ایسا شخص یہ فیصلہ کرے گا کہ اسے ہر چیز سے لاتعلق ہو جانا چاہیئے۔

ایک شرمیلی لڑکی

ایک لڑکی میرے پاس آئی اور اس نے مجھ سے کہا "میں چاہتی ہوں کہ میں معقول رویہ اختیار کروں۔ آخر میں کیوں لوگوں سے ملتے ہوئے نروس ہو جاتی ہوں اور مجھ پر گھبراہٹ طاری ہو جاتی ہے مجھے اس کی کوئی وجہ دکھائی نہیں دیتی۔ میں خوبصورت بھی ہوں اور ذہین بھی۔ میں سوچتی ہوں کہ مجھے لوگوں سے ملتے ہوئے ہرگز نہیں گھبرانا چاہیئے لیکن اس کے

باوجود میں جب بھی لوگوں سے ملتی ہوں مجھے پسینہ آجاتا ہے اور میرے پاؤں لڑکھڑانے لگتے ہیں۔ مجھے لوگوں سے ملنے اور ان سے بات کرنے سے نفرت ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ میں سب سے پیچھے کھڑی رہوں جہاں سے مجھے کوئی نہ دیکھ سکے بلکہ میرا دل یہ چاہتا ہے کہ میں محفل سے غائب ہو جاؤں۔ اگر لوگ اپنی باتیں روک کر میری بات سننے کے لئے میری طرف متوجہ ہوتے ہیں تو میرے لئے بات کرنا مشکل ہو جاتا ہے اور میرا گلا خشک ہو جاتا ہے۔ میں بہت سوچتی ہوں لیکن میری سمجھ میں بالکل نہیں آتا کہ آخر میری اس گھبراہٹ اور شرمیلے پن کی بیماری کی وجہ کیا ہے؟"

چاہے اس لڑکی کی سمجھ میں اپنے شرمیلے پن کی کوئی وجہ آئے یا نہ آئے لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہمارے ہر رویّہ کی کوئی نہ کوئی نفسیاتی وجہ ضرور ہوتی ہے۔ اگر ہم اپنی کمزوریوں کو سمجھ جائیں تو مطلب یہ ہوگا کہ شرمیلے پن کے مرض کے خلاف ہم نے آدھی جنگ جیت لی ہے کیونکہ اپنی کمزوریوں کو سمجھنے کے بعد ہی ہم ان وجوہات کا پتہ لگا سکتے ہیں جو ان کمزوریوں کا باعث بنی ہیں اور اس طرح ہم وہ راہ تلاش کر سکتے ہیں جس پر چل کر ہم اپنی ذات میں خود اعتمادی پیدا کر سکتے ہیں اور شرمیلے پن سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

شرمیلے پن سے نجات ممکن ہے

اگر آپ میں خود اعتمادی نہیں اور آپ شرمیلے پن کے مرض میں مبتلا ہیں تو پھر آپ کو چاہیئے کہ حقائق کو تسلیم کریں۔ یہ بات تسلیم کریں کہ آپ "تنہائی کی زندگی سے تنگ آچکے ہیں اور لوگوں کے ساتھ ملنا جلنا اور دوست بنانا چاہتے ہیں۔ آپ کو یہ بات اپنے ذہن سے نکال دینی چاہیے کہ آپ شرمیلے پن سے کبھی نجات حاصل نہیں کر سکتے۔

خوداعتمادی پیدا کرنے اور شرمیلے پن سے نجات حاصل کرنے کے لئے دو باتیں انتہائی ضروری ہیں۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ لوگوں کے ساتھ ملنے جلنے اور دوست بنانے کی خواہش کو دبانا چھوڑ دیں اور دوسری بات یہ ہے کہ خود کو دھوکہ دینا چھوڑ دیں اور اپنی کمزوریوں کا سامنا کریں۔ ان کمزوریوں کو تسلیم کرنے کے بعد ہی آپ ان کی وجوہات تلاش کر سکتے ہیں۔

دوسرا باب

شرمیلے پن اور احساس کمتری کا آغاز

اکثر نفسیاتی امراض کی جڑیں بچپن کی زندگی میں ہوتی ہیں۔ یہ وہ زمانہ ہوتا ہے جب ہم بالکل ناتجربہ کار ہوتے ہیں اور کسی بات کا تجزیہ نہیں کر سکتے۔ بچپن کے دور میں دوسرے لوگوں کے ساتھ اور خاص طور پر اپنے والدین کے ساتھ ہمارے تعلقات بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ چنانچہ یہ تعلقات اگر خوشگوار ہوں تو ہم آگے چل کر نفسیاتی اعتبار سے صحت مند ہوں گے لیکن اگر یہ تعلقات ناخوشگوار ہوں تو ان کی تلخ نفسیاتی الجھنوں کی شکل میں ہمیں ہمیشہ پریشان کرتی رہے گی۔

بچوں کی خوشی کا انحصار عموماً بزرگوں کے رویّہ پر ہوتا ہے۔ فرض کریں کہ آپ کے والد کو دفتری یا کاروباری معاملات نے پریشان کر رکھا ہے۔ چنانچہ جب وہ گھر آئیں گے تو یقیناً چڑچڑے ہوں گے اور بچوں کے ساتھ ان کا سلوک اچھا نہیں ہوگا۔ جونہی بچے

محبت اور شفقت کی تلاش میں باپ کی طرف بڑھیں گے، باپ انہیں نہ صرف دھتکار دے گا بلکہ ہو سکتا ہے کہ باپ بچوں کے ساتھ بدسلوکی کا مظاہرہ کرے، انہیں جھڑک دے ذلیل کرے یا ان پر نکتہ چینی کرے۔ اکثر باپ کے علاوہ دوسرے بزرگ بھی بچوں کے ساتھ اسی قسم کا رویّہ اختیار کرتے ہیں۔

اس قسم کا رویہ بچوں کے ذہن میں کئی طرح کی نفسیاتی الجھنیں پیدا کر دیتا ہے چنانچہ جب وہ بڑے ہو جاتے ہیں تو انہیں یہ پتہ نہیں چلتا کہ اگر وہ دوسروں کی طرف محبت کے جذبے کے تحت قدم بڑھائیں گے تو دوسرے جواب میں کیا رویّہ اختیار کریں گے۔ آیا وہ ان کی محبت کا جواب محبت سے دیں گے یا انہیں دھتکار دیں گے اور ذلیل کریں گے۔ اس طرح ہمیں لوگوں کے رویّہ کے بارے میں یقین نہیں رہتا۔ دنیا میں ہر طرح کے لوگ ہوتے ہیں جن کا مزاج الگ الگ ہوتا ہے بلکہ بعض اوقات تو ایسا ہوتا ہے کہ وہ لوگ بھی جن کے بارے میں ہمیں یقین ہوتا ہے کہ وہ ہم سے اچھا سلوک کریں گے، مختلف رویّہ اختیار کر لیتے ہیں۔ اس طرح اُس بے یقینی میں جس کی بنیاد بچپن میں پڑ چکی ہوتی ہے، مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔

بچپن کی تلخیاں

ایک ایسا شخص جسے بچپن میں دھتکارا جاتا رہا ہو اور اس کی محبّت کا جواب محبت سے نہ دیا گیا ہو جب بڑا ہوتا ہے اور لوگوں سے ملتا ہے تو اُسے پھر اسی قسم کا تجربہ ہوتا ہے اور کئی بار اسے محبت کے جواب میں ذلت ملتی ہے اور اسے شدید دکھ پہنچتا ہے۔ اس طرح وہ شخص بے یقینی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اسے یہ پتہ نہیں چلتا کہ اگر وہ لوگوں کی طرف بڑھے گا تو لوگ اس کا خیر مقدم کریں گے یا نہیں۔ وہ کسی کو دیکھ کر خوش ہوگا تو کیا دوسرا شخص بھی اسے دیکھ کر

خوش ہو گا یا نہیں وغیرہ وغیرہ۔ چنانچہ جب ایک ایسا شخص جو دوسروں کے لئے اچھے جذبات رکھتا ہو اور انہی جذبات کے تحت ان سے ملتا ہو لیکن دوسرے لوگ اس کی قدر کرنے کی بجائے اس سے بُرا سلوک کرتے ہوں تو وہ رفتہ رفتہ لوگوں سے بیزار ہو جائے گا اور جب بھی اسے لوگوں سے ملنا پڑے گا اس پر گھبراہٹ طاری ہو جائے گی۔

نفسیاتی امراض کا سبب

اپنی ذات میں خود اعتمادی پیدا کرنے اور شرمیلے پن سے نجات حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم ان نفسیاتی امراض کا سبب تلاش کریں لیکن یہ کام اتنا آسان نہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارا ذہن ایسی تمام باتوں کو جو تکلیف دہ ہوں یاد نہیں رکھتا بلکہ جان بوجھ کر یہ کوشش کرتا ہے کہ ان تکلیف دہ یادوں کو بھلا دیا جائے۔

اس دبانے یا بھول جانے کے عمل کو (REPRESSION) کہتے ہیں۔ ہم ناخوشگوار یادوں کو دبا دیتے ہیں۔ انہیں اپنے شعور سے نکال کر تحت الشعور کے تہ خانے میں دفن کر دیتے ہیں اور یہ کوشش کرتے ہیں کہ ذہن میں صرف وہ خیالات رہیں جو خوشگوار ہیں لیکن کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ ہمیں کوئی ایسا واقعہ پیش آتا ہے جو اس تکلیف دہ واقعہ سے ملتا جلتا ہوتا ہے جس کی یاد ہم نے اپنے تحت الشعور میں دفن کر دی تھی۔ چنانچہ فوراً ہی ہمارا تحت الشعور کروٹ لیتا ہے اور وہ تکلیف دہ احساس ابھرنے لگتا ہے جسے ہم نے دبا رکھا تھا۔

ایسی صورت میں اصل واقعہ یاد نہیں آتا بلکہ اس واقعہ کی وجہ سے ہم نے جو

اذیت اور تکلیف محسوس کی تھی صرف اس کا احساس ابھرتا ہے اور ہمیں خوف اور گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔

ہم اس بات کو ایک مثال سے واضح کرتے ہیں۔ فرض کریں کہ آپ اسکول کے ایک ننھے طالب علم ہیں، آپ کا استاد آپ سے کہتا ہے کہ کھڑے ہو کر بلند آواز سے سبق سناؤ۔ آپ کا استاد چڑچڑا اور ظالم ہے۔ آپ کھڑے ہو جاتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ ظالم اور چڑچڑے استاد کو فر فر سبق سنا کر اسے خوش رکھیں۔ فر فر سبق سنانے کی خواہش آپ پر اتنا شدید غلبہ حاصل کر لیتی ہے کہ آپ میں ایک طرح کا ہیجان اور گھبراہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور آپ نروس ہو جاتے ہیں۔ آپ کا گلا خشک ہو جاتا ہے اور آپ ہکلانے لگتے ہیں۔ سبق پڑھنا آپ کے لئے مشکل ہو جاتا ہے اور آپ اپنے ہم جماعت ساتھیوں میں خود کو کمتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔ استاد آپ کو ڈانٹتا ہے اور آپ کو نالائق اور کند ذہن قرار دیتا ہے۔ آپ کے ساتھی آپ پر ہنستے ہیں۔ آپ سوچتے ہیں کہ آپ کا استاد آپ کو امتحان میں فیل کر دے گا۔ چونکہ آپ کی ساری کائنات گھر اور اسکول پر مشتمل ہے۔ لہٰذا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ ساری دُنیا آپ کا مذاق اڑا رہی ہے اور آپ اس دُنیا کی سب سے حقیر مخلوق ہیں۔ آپ کند ذہن ہیں اور نالائق ہیں۔

یہ واقعہ آپکے ذہن کی گہرائی میں اتر جاتا ہے۔ اگرچہ یہ ایک معمولی واقعہ ہے لیکن آپ کے ننھے اور معصوم ذہن کے لئے اس واقعہ کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ آپ کو یہ واقعہ بہت بڑا اور اہم محسوس ہوتا ہے۔ آپ کم سن ہیں اس لئے واقعہ کی حقیقت کا تجزیہ نہیں کر سکتے۔ ذہن اس تلخ داستان کو بھولنا چاہتا ہے۔ چنانچہ ایسا ہی ہوتا ہے۔ یہ واقعہ آپ کے شعور سے تحت الشعور میں منتقل ہو جاتا ہے۔ بظاہر آپ اس واقعہ

کو بھول جاتے ہیں لیکن آپ کے تحت الشعور میں اس کی یاد محفوظ رہتی ہے۔

جب آپ بڑے ہو جاتے ہیں تو ایک روز اچانک آپ کو اپنا استاد دکھائی دیتا ہے۔ آپ کو حیرت ہوتی ہے کہ میں اس شخص سے کیوں خوف محسوس کیا کرتا تھا آب آپ جوان ہو چکے ہیں۔ آپ کا پرانا استاد اب آپ کے لئے ایک عام شخص ہے وہ آپ کو نہ تو ذلیل کر سکتا ہے اور نہ ہی کوئی نقصان پہنچا سکتا ہے لیکن استاد کا وہ سلوک جو اس نے بچپن میں آپ کے ساتھ کیا تھا یقیناً آپ کو نقصان پہنچا سکتا ہے کیونکہ اس سلوک کی یاد آپ کے تحت الشعور میں محفوظ ہے اگرچہ آپ کو اصل واقعہ بالکل یاد نہیں۔

یاد رکھیے کہ آپ کا تحت الشعور دلائل کو نہیں سمجھتا ـ تحت الشعور کی کارروائی عقل کے تقاضوں کے مطابق نہیں ہوتی۔ آپ کے تحت الشعور میں آپ کا پرانا استاد ایک علامت کی شکل میں موجود ہے۔ یہ علامت ایک طرح کا خوف ہے یعنی "لوگوں کے سامنے مضحکہ خیز اور حقیر نظر آنے کا خوف"۔

بچپن کے تلخ واقعات کے اثرات

اب آپ بڑے ہو چکے ہیں۔ چنانچہ جب کبھی آپ لوگوں سے کھچا کھچ بھرے ہوئے کمرے میں داخل ہوتے ہیں یا لوگوں میں بیٹھ کر کوئی ایسی دلچسپ بات شروع کرتے ہیں کہ لوگ خاموش ہو جاتے ہیں اور آپ کی بات سننے کے لئے آپ کی طرف متوجہ ہوتے ہیں یا آپ کسی اجنبی شخص کے ساتھ ملاقات کر رہے ہوتے ہیں تو اچانک وہی پرانا خوف عود کر آتا ہے جو بچپن میں استاد کے ظالمانہ سلوک کی وجہ سے آپ کے تحت الشعور

میں موجود ہے۔

آپ کو اپنی جماعت والا واقعہ بالکل یاد نہیں لیکن چونکہ اس واقعہ کی تلخ یاد آپ کے تحت الشعور میں محفوظ ہے لہٰذا لوگوں کی محفل میں آپ کا وہی حال ہو جاتا ہے جو برسوں پہلے سبق سناتے ہوئے جماعت میں ہوا تھا۔ لوگوں کی محفل میں بھی آپ یہ کوشش کرتے ہیں کہ لوگوں کو خوش کریں۔ آپ ان کی تنقید سے خود کو محفوظ رکھنا چاہتے ہیں۔ آپ کو یہ خیال ستانے لگتا ہے کہ دوسرا شخص خدا جانے میرے بارے میں کیا سوچ رہا ہو۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ وہ کوئی ایسی بات کہہ دے جس کی وجہ سے مجھے دوسرے لوگوں کے سامنے شرمندہ اور ذلیل ہونا پڑے۔ چنانچہ آپ کا گلا خشک ہو جاتا ہے اور آپ کے لئے بات کرنا مشکل ہو جاتی ہے۔ شرم اور گھبراہٹ سے آپ کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے اور آپ کی سانس اکھڑنے لگتی ہے۔ آپ کی زبان لڑکھڑانے لگتی ہے اور الفاظ آپ کے ذہن سے غائب ہونے لگتے ہیں۔

مختصر یہ کہ بچپن کا کوئی تلخ واقعہ جس کی وجہ سے کافی بے عزتی ہوئی ہو آدمی کو ایک خود ساختہ احساسِ کمتری میں مبتلا کر سکتا ہے۔ اس قسم کے لوگ دوسروں سے گریز کرنے لگتے ہیں وہ لوگوں سے بہت کم ملتے جلتے ہیں اور بہت ہی کم گفتگو کرتے ہیں۔ انہیں تسکین صرف اس بات سے ہوتی ہے کہ دوسرے ان سے ملنے کی خواہش کریں انہیں تلاش کریں اور ان کی تعریف کریں۔

بچپن کے واقعات کا تجزیہ کریں

اگر آپ احساسِ کمتری اور شرمیلے پن میں مبتلا ہیں تو آپ کو چاہیئے کہ اپنے تحت الشعور

میں چھپے ہوئے خوف کو تلاش کریں جو آپ کی زندگی پر اثر انداز ہو رہا ہے۔ یاد رکھیں کہ بچپن کی تلخ یادوں کی شکل وصورت تحت الشعور میں جا کر بدل جاتی ہے۔ آپ کو یہ جاننے کی کوشش کرنی چاہیئے کہ یہ خوف آپ پر کیوں اس قدر مسلط ہے اور آخر اس خوف کی حقیقت یا اہمیت کیا ہے؟

بچپن کی زندگی پر ایک گہری نگاہ ڈالیں۔ آپ کے والدین کا آپ کے ساتھ برتاؤ کیسا تھا؟ کیا آپ خود کو محفوظ تصور کرتے تھے اور آپ کو والدین کی محبت حاصل تھی؟ یا آپ کے والدین آپ سے بدسلوکی کرتے تھے اور آپ کو یہ معلوم نہیں ہوتا تھا کہ وہ آپ سے کیسا سلوک کرنے والے ہیں یعنی اگر وہ کل آپ کے ساتھ محبت سے پیش آئے تھے تو کیا آج بھی محبت کے ساتھ پیش آئیں گے یا بالکل برعکس رویہ اختیار کریں گے یعنی اگر کل پیار سے پیش آئے تھے تو کیا آج مار پٹائی کریں گے اور گالیاں دیں گے؟ کیا آپ کے والدین گرگٹ کی طرح رنگ بدلتے رہتے تھے یعنی کبھی مہربان ہوتے تھے اور کبھی انتہائی ظالم؟

آپ کی سکول کی زندگی بھی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ کیا آپ سکول کی زندگی سے خوش تھے؟ اگر خوش نہیں تھے تو اس کی کیا وجہ تھی۔ کیا آپ اپنے اساتذہ کو پسند کرتے تھے؟ کیا آپ کسی خاص استاد کو پسند کرتے تھے؟ اور اس پسندیدگی کی وجہ کیا تھی؟ یہ سوال بہت اہم ہے کیونکہ جس خوبی کی بنا پر آپ کسی ایک استاد کو پسند کرتے تھے وہ آپ کے تحت الشعور میں چھپے ہوئے خوف کو تلاش کرنے میں کافی راہنمائی کر سکتی ہے۔ مثلاً اگر آپ کسی ایسے استاد کو پسند کرتے تھے جو بڑا مہربان اور شفیق تھا تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ آپ کو بچپن میں محبت اور شفقت کی ضرورت تھی۔ آپ کو بچپن میں اپنے گھر والوں سے اور دوسرے لوگوں سے محبت اور شفقت کیوں نہیں ملی؟

آپ کو بچپن کی صرف خوشگوار باتیں یاد رہوں گی کیونکہ آپ کا شعور صرف خوشگوار باتوں کو یاد رکھتا ہے۔ تمام ناخوشگوار باتیں بھول جاتی ہیں کیونکہ یہ اپنی شکل بدل کر تحت الشعور کو اپنا مسکن بنالیتی ہیں۔ آپ ناخوشگوار واقعات کو یاد کرنے کی کوشش کریں۔ ان میں رابطہ تلاش کریں۔ ان کا تجزیہ کریں اور یہ دیکھیں کہ ان ناخوشگوار واقعات نے آپ کی شخصیت پر کیا برے اثرات ڈالے ہیں۔ آپ ایک کاغذ لے کر اس پر اپنے بچپن کے حالات تحریر کریں۔ جب آپ ناخوشگوار واقعات یاد کرنے کی کوشش کریں گے تو آپ محسوس کریں گے کہ واقعی آپ کو بعض باتیں یاد آ رہی ہیں۔ آپ کو حیرت ہو گی کیونکہ آپ کو کئی بھولی ہوئی باتیں یاد آئیں گی۔

جب آپ احساس کمتری اور شرمیلے پن کی وجہ دریافت کر لیں تو پھر آپ یہ کوشش کریں کہ اس وجہ کو بڑھا چڑھا کر نہ دیکھا جائے اور اسے اتنی اہمیت دی جائے جتنی اہمیت کی یہ مستحق ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنی صلاحیتوں اور خامیوں کا بھی تجزیہ کریں اور اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ میں کیا خوبیاں ہیں اور کیا خامیاں ہیں۔

خود اعتمادی کی کمی اور شرمیلے پن کی دو ایسی وجوہات بھی ہیں جن کا تحت الشعور سے کوئی تعلق نہیں۔ ان کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

میل ملاپ سے شخصیت نکھرتی ہے

جس شخص کو دوسرے لوگوں سے ملنے جلنے کا موقع نہیں ملتا اس کی شخصیت محدود ہو جاتی ہے اور اس میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہو سکتی۔ اس مسئلے کا صرف ایک ہی علاج ہے

اگرچہ یہ علاج کافی تکلیف دہ ہوتا ہے۔ یعنی ایسے شخص کو مناسب تعداد میں لوگوں سے ملنا چاہیئے اور اس مقصد کے لئے مواقع پیدا کرنے چاہئیں تاکہ ایسے شخص کو یہ معلوم ہو کہ لوگوں سے ملنے جلنے اور بات چیت میں کیسے مہارت پیدا کی جا سکتی ہے اور میل ملاپ کے آداب کیا ہیں۔

کئی ایسے ادارے ہیں جہاں آپ کو لوگوں سے ملنے جلنے کے کافی مواقع میسر آ سکتے ہیں مثلاً فنون لطیفہ اور ثقافت کے ادارے۔ کھیلوں کے کلب۔ ادیبوں اور شاعروں کی ہفتہ وار نشستیں اور سیاسی جماعتیں وغیرہ۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ آپ ایسے مقامات پر جائیں جہاں لوگوں کا اجتماع ہو۔ ان مقامات پر جانے سے آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ کس طرح لوگوں میں گھل مل کر زندگی گزاری جا سکتی ہے، آپ کو لوگوں کے خیالات، محسوسات اور ان کی نفسیات سے واقفیت حاصل ہوگی بشرطیکہ آپ ان لوگوں سے ملنے جلنے کی زحمت کریں۔

ہو سکتا ہے کہ شروع شروع میں آپ لوگوں کے ساتھ ملنے جلنے میں الجھن محسوس کریں یہ الجھن بالکل عارضی ہوگی۔ اگر آپ نے لوگوں کے ساتھ ملنے جلنے کا سلسلہ جاری رکھا تو آہستہ آہستہ یہ الجھن خود بخود دور ہو جائے گی۔ ابتدا میں آپ کو کبھی کبھار مایوسی کا سامنا کرنا پڑے گا اور ہو سکتا ہے کہ بعض لوگ آپ کے ساتھ کچھ سرد مہری کا مظاہرہ بھی کریں۔ آپ کو بعض ایسے لوگ بھی ملیں گے جنہیں آپ پسند نہیں کریں گے اور بعض لوگ ایسے بھی ہوں گے جو آپ کو پسند نہیں کریں گے۔ لیکن آپ ہرگز نہ گھبرائیں کیونکہ آپ کو ایسے لوگ بھی ضرور ملیں گے جو ان باتوں میں دلچسپی لیں گے جن میں آپ دلچسپی رکھتے ہیں۔ یہ لوگ آپ کے خیالات کی قدر کریں گے اور دوستی کا جواب دوستی سے دیں گے اور آخر ایک دن ایسا

بھی آئے گا جب آپ لوگوں سے مل کر خوشی محسوس کریں گے اور آپ کو دوسروں کے ساتھ ملنے جلنے میں کوئی دقت محسوس نہیں ہوگی۔

شکل و صورت کی کوئی اہمیت نہیں

بعض لوگ احساس کمتری اور شرمیلے پن کا شکار ہو جاتے ہیں کیونکہ ان کا یہ خیال ہوتا ہے کہ وہ اچھی شکل و صورت کے مالک نہیں یا ان میں کوئی جسمانی نقص ہے۔ وہ ہر وقت اسی الجھن میں مبتلا رہتے ہیں اور یہ محسوس کرتے ہیں کہ دوسروں کے مقابلے میں وہ بدصورت ہیں اور ان میں کشش نہیں، وہ خود کو کمتر سمجھتے ہیں۔

ایسا سوچنا بالکل غلط ہے اس قسم کے احساسات عموماً انسان کے اپنے ذہن کی پیداوار ہوتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھیں کہ لوگ آپ کی شکل و صورت یا کسی جسمانی نقص کی طرف زیادہ توجہ نہیں دیتے بلکہ آپ خود اپنی حرکتوں کے ذریعے دوسرے لوگوں کی توجہ اپنی شکل و صورت اور جسمانی نقائص کی طرف مبذول کراتے ہیں۔ آپ ہمیشہ اپنے بارے میں سوچتے رہتے ہیں اور اسی الجھن میں مبتلا رہتے ہیں۔ آپ دوسروں کو سمجھنے کی زحمت نہیں کرتے اور نہ ہی آپ کو اس وسیع و عریض دنیا اور یہاں بسنے والے لوگوں کی دلچسپیوں اور مسائل سے کوئی سروکار ہوتا ہے۔

کیا آپ میں کشش ہے؟

ایک بات یاد رکھیں کہ لوگوں کے لئے آپ کی شکل و صورت یا کوئی جسمانی نقص زیادہ اہمیت نہیں رکھتا۔ اہمیت اس بات کی ہے کہ کیا آپ کی شخصیت میں کوئی ایسی بات ہے جو دوسروں

کے لیے کشش کا باعث ہو؟ مطلب یہ ہے کہ کیا آپ کوئی انفرادی خوبی رکھتے ہیں؟ دنیا میں بڑی تعداد میں ایسے لوگ موجود ہیں جو جسمانی نقائص کے باوجود محفلوں کی جان ہوتے ہیں۔ وہ جہاں بھی جاتے ہیں لوگوں کی دلچسپی اور توجہ کا مرکز بن جاتے ہیں۔ یاد رکھیئے کہ ہر شخص میں کوئی ایسی خوبی ضرور ہوتی ہے جس سے دوسرے لوگ محروم ہوتے ہیں۔ مثلاً بات چیت کا انداز، معلومات، انفرادی نقطہ نظر، دوستی اور محبت کا جذبہ اور دوسروں کے ساتھ ہمدردی اور تعاون وغیرہ۔ اگر آپ کے پاس دوسروں کو دینے کے لئے کچھ ہے تو دوسرے لوگ یقیناً آپ سے دوستی کی خواہش رکھیں گے۔ اگر آپ کے پاس کچھ نہیں تو پھر چاہے آپ کتنے بھی خوبصورت کیوں نہ ہوں کوئی آپ کی طرف توجہ نہیں دے گا۔

یاد رکھنے کی باتیں

۱۔ اگر لوگ آپ کو دکھ دیں اور ذلیل کریں تو رفتہ رفتہ آپ احساس کمتری اور شرمیلے پن کا شکار ہو جائیں گے۔

۲۔ بچپن کے تلخ واقعات بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ اس دور میں آدمی کو معمولی ذلت بھی بہت بڑی محسوس ہوتی ہے۔ یہ تلخ یادیں تحت الشعور میں محفوظ ہوتی ہیں اور جوان ہونے پر احساس کمتری اور شرمیلے پن کا باعث بنتی ہیں۔

۳۔ جب آپ جوان ہوتے ہیں اور کوئی ایسا واقعہ پیش آتا ہے جو بچپن میں پیش آنے والے تلخ واقعہ سے ملتا جلتا ہوتا ہے تو اچانک آپ پھر وہی پریشانی اور گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں جو بچپن میں آپ نے محسوس کی تھی۔ اگرچہ بچپن کا تلخ واقعہ

بالکل یاد نہیں ہوتا۔

۴۔ بعض اوقات ایسا شخص بھی احساس کمتری اور شرمیلے پن میں مبتلا ہو جاتا ہے جسے دوسرے لوگوں کے ساتھ ملنے جلنے کا بہت ہی کم موقع ملا ہو۔ لہٰذا گھر سے باہر نکلیں، لوگوں سے میل ملاپ پیدا کریں اور اپنی اس کمزوری پر قابو پائیں۔ اگر شروع میں لوگوں کے ساتھ ملنے جلنے میں دقت ہو تو ہرگز ہمت نہ ہاریں اور ملنا جلنا جاری رکھیں۔ آپ جلد ہی لوگوں سے ملنے جلنے میں خوشی محسوس کرنے لگیں گے۔

۵۔ بعض لوگ اس الجھن میں مبتلا ہوتے ہیں کہ وہ جسمانی طور پر پرکشش نہیں۔ وہ رائی کا پہاڑ بنا لیتے ہیں اور اسی الجھن کو اپنے اوپر مسلط کر لیتے ہیں۔ ہمیشہ اپنے بارے میں سوچنا چھوڑ دیں اور اس دنیا اور یہاں بسنے والے لوگوں کے مسائل میں دلچسپی لیں۔ یقیناً لوگ آپ کو پسند کریں گے۔

تیسرا باب

زندگی جواں ہمت مردوں کی طرح گزاریں

اگر آپ چاہتے ہیں کہ لوگوں سے ملتے ہوئے آپ پر گھبراہٹ طاری نہ ہو تو آپ کو چاہیئے کہ اپنی ذات کے سلسلے میں بھی تعمیری رویہ اختیار کریں۔

اگر آپ کی شخصیت میں خامیاں موجود ہیں تو پریشان نہ ہوں۔ اگر آپ پریشان ہوں گے تو ان خامیوں میں کمی کی بجائے مزید اضافہ ہوگا۔ آپ کو چاہیئے کہ آپ اپنی ذات کے

بارے میں تخریبی نہیں بلکہ تعمیری رویہ اختیار کریں۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ زندگی پھولوں کی سیج نہیں تو پھر آپ کو چاہیئے کہ ہمت سے کام لیں اور چھوٹی چھوٹی باتوں میں مسرت کے پہلو تلاش کریں تاکہ زندگی کی تلخیوں کی تلافی ہو سکے۔ زندگی جواں ہمت مردوں کی طرح گزاریں روتے بسورتے بچوں کی طرح نہیں۔

ہر حال میں خوش رہیں

یہ ایک المناک حقیقت ہے کہ اگر آپ ہمیشہ زندگی کے المیوں پر نگاہ رکھیں گے تو آپ کی زندگی تاریک ہوتی چلی جائے گی۔ جن لوگوں کے رویہ میں قنوطیت ہوتی ہے وہ ہمیشہ پریشان اور غمزدہ رہتے ہیں۔ جواں ہمت مردوں کی طرح زندگی گزاریں اور خود کو قابل رحم تصور نہ کریں۔ اگر آپ ایسا کریں گے تو کبھی خوش نہ رہ سکیں گے۔

اگر آپ ہمیشہ زندگی کے تاریک پہلو پر نگاہ رکھیں گے تو آپ کو ہر واقعہ ایک المیہ محسوس ہوگا۔ جب لوگ آپ سے مہربانی کا سلوک کریں گے تو آپ سوچیں گے کہ وہ مجھے بیوقوف بنا رہے ہیں اور اگر وہ آپ پر نکتہ چینی کریں گے تو آپ یہ کہیں گے کہ وہ مجھ سے نفرت کرتے ہیں۔

اس طرح آپ ایک اعصابی تناؤ میں مبتلا ہو جائیں گے اور آپ محسوس کرنے لگیں گے کہ لوگوں سے ملنا جلنا ایک انتہائی ناخوشگوار کام ہے۔ اس سے آپ کی ساری سماجی زندگی متاثر ہوگی۔ لہٰذا ضروری ہے کہ آپ زندگی کے بارے میں ایک صحت مند رویہ اختیار کریں۔ یاد رکھیں کہ انسان میں ہزاروں خامیاں ہوں تب بھی انسان ایک

دلچسپ مخلوق ہے اور اس قابل ہے کہ اس کے قریب آیا جائے اور اس سے تعلقات پیدا کئے جائیں۔

زندگی کے بارے میں ہر آدمی کے خیالات مختلف ہوتے ہیں۔ ہر آدمی اپنا الگ زاویہ نگاہ رکھتا ہے۔ اگر ہم ہٹ دھرمی اور ضد چھوڑ دیں۔ اپنی ذات میں قوت برداشت پیدا کریں اور دوسروں کے ساتھ نرمی کا برتاؤ کریں تو حقیقت یہ ہے کہ ہماری ذات دوسروں کے لئے انتہائی پرکشش بن جائے گی۔

ناکامی ہمارا مقدر نہیں

جب ہم یہ سوچتے ہیں کہ ناکامی ہمارا مقدر بن چکی ہے تو پھر ہماری شخصیت بے رنگ ہو جاتی ہے اور ہم میں کوئی ایسی بات نہیں رہتی جو دوسروں کے لئے دلچسپی کا سامان ہو اور ان میں زندگی کی امنگ پیدا کرے۔ مایوسی کا شکار وہی لوگ ہوتے ہیں جو اپنی ذات کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں اور خود کو ایک قیمتی چیز سمجھتے ہیں۔ وہ محسوس کرتے ہیں کہ ہم تو ایک ہیرے کی مانند ہیں لیکن دنیا نے ہمیں مٹی میں ملا دیا ہے۔ وہ محسوس کرتے ہیں کہ یہ دنیا ہمارے قابل نہیں۔ چنانچہ وہ زندگی کے ڈرامے میں اپنا کردار ادا کرنے سے انکار کر دیتے ہیں۔ اس قسم کا رویہ ایک طرح کی نفسیاتی بیماری ہے۔

اس قسم کے لوگ چاہتے ہیں کہ وہ ہر وقت دوسروں کی توجہ کا مرکز بنے رہیں۔ اگر دوسرے ان کی طرف مسلسل توجہ نہ دیں تو وہ انتہائی مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ ہمارے بچپن کی زندگی ہمیں یہ سکھاتی ہے کہ ہم ہمیشہ ساری کائنات کی توجہ کا مرکز نہیں رہ سکتے۔ لیکن اس کے باوجود ہم اس ناخوشگوار حقیقت کو تسلیم کرنے سے انکار کر دیتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ اگر آپ میں دوسروں کی توجہ کا مرکز بنے رہنے کی خواہش

غیر معمولی طور پر زیادہ ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ میں ابھی ذہنی پختگی پیدا نہیں ہوئی۔

جو لوگ اس بیمار خواہش میں مبتلا ہوتے ہیں ان میں خود پرستی حد سے زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ چنانچہ ان کی خود پرستی اور معاشرے کے درمیان ہمیشہ جنگ جاری رہتی ہے۔ ایسے لوگ اپنی ذات تک محدود ہو کر رہ جاتے ہیں۔ جب بھی کوئی شخص ان کی طرف کم توجہ دیتا ہے ان کی انا یا خود پرستی کے جذبے کو سخت ٹھیس پہنچتی ہے۔ چنانچہ وہ غمزدہ ہو جاتے ہیں اور اپنی ذات کو انتہائی شکست خوردہ محسوس کرتے ہیں۔ شکست خوردگی کی اس حالت میں ایسا آدمی یہ محسوس کرتا ہے جیسے وہ ایک انتہائی ناکام شخص ہے جسے کوئی بھی قابل توجہ نہیں سمجھتا۔ یاد رکھیں کہ خود پرستی ایک دھوکہ ہے۔ ایک ایسا دھوکہ جو ہم خود اپنی ذات کو دیتے ہیں۔

آپ کو معلوم ہونا چاہیئے کہ ایک شخص کبھی بھی ساری دُنیا کی توجہ کا مرکز نہیں بن سکتا۔ یہ ایک ناممکن بات ہے۔ چنانچہ عقل مند لوگ ناممکن باتوں کے غم میں پریشان نہیں ہوتے۔ ہر سمجھدار آدمی یہ جانتا ہے کہ انسان میں کئی خامیاں ہوتی ہیں اور زندگی میں اسے کئی بار ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

کامیاب ترین لوگ

دنیا کے کامیاب ترین لوگوں کو بھی زندگی میں کئی مرتبہ ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا ہے۔ لیکن ان لوگوں نے اپنی ناکامی کو ذرہ برابر اہمیت نہیں دی اور محنت و لگن سے اپنی کوششیں

جاری رکھیں۔ آخر کار یہ لوگ دنیا کے کامیاب ترین لوگ ثابت ہوئے۔ کئی ایسے لوگ جن کے پاس پہننے کے لیے کپڑا اور کھانے کے لیے روٹی تک نہیں تھی، دنیا کے امیر ترین لوگوں میں شمار ہوئے۔ ایسے افراد جو چار آدمیوں کے سامنے بات تک نہ کر سکتے تھے اتنے کامیاب مقرر بن گئے کہ انہوں نے لاکھوں کے اجتماعات میں زوردار تقریریں کیں اور اپنی شعلہ بیانی سے لوگوں کو اپنا مداح بنا لیا۔ آخر ان لوگوں نے شاندار کامیابی کیسے حاصل کی؟ کیا انہیں شروع میں ناکامیوں کا سامنا نہیں کرنا پڑا ہو گا۔ یقیناً ان لوگوں کو شروع میں اپنے مقاصد میں کئی مرتبہ ناکامی ہوئی ہو گی۔ لیکن یہ وہ لوگ تھے جنہوں نے اپنی ناکامی کو ذرہ بھر اہمیت نہ دی اور اپنی کوششیں جاری رکھیں۔ آخر کار انہیں اپنے مقاصد میں کامیابی نصیب ہوئی۔

خود پرستی نقصان دہ ہے

بعض لوگ یہ خواہش رکھتے ہیں کہ دوسرے انہیں "غیر معمولی شخص" تصور کریں اور انہیں خاص اہمیت دیں۔ یہ ایک بچگانہ خواہش ہے۔ کسی ایسے شخص کو جو اس قسم کی خواہش رکھتا ہے ذہنی طور پر پختہ نہیں کہا جا سکتا۔

غیر معمولی شخص دکھائی دینے کی خواہش کبھی پوری نہیں ہو سکتی۔ آپ کو چاہیئے کہ آپ اپنی خوشیوں کی بنیاد اس قسم کی خواہش پر نہ رکھیں ورنہ آپ کو یقیناً شدید مایوسی ہو گی۔ جب بھی ہم زندگی میں ناکام ہوتے ہیں تو اس کی وجہ یہ نہیں ہوتی کہ ہم میں کامیابی حاصل کرنے کی صلاحیت نہیں بلکہ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم اپنے بارے میں بہت ہی زیادہ بلند تصور رکھتے ہیں۔

اکثر لوگ اپنے بارے میں ایک ایسا سخت معیار قائم کر لیتے ہیں جس پر خود ان کا پورا اترنا تو کیا کسی بھی شخص کا پورا اترنا مشکل ہوتا ہے۔ جب بھی وہ کسی محفل میں جاتے ہیں انہیں یہی

اندیشہ ستاتا رہتا ہے کہ لوگ انہیں اسی معیار کے مطابق دیکھنا چاہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ معیار ان کے اپنے ذہن کی پیداوار ہوتا ہے۔ دوسرے لوگوں کے ذہن میں اس قسم کا کوئی سخت معیار نہیں ہوتا۔ نہ ہی وہ آپ کو ہر لحاظ سے ایک مکمل شخصیت دیکھنا چاہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ محسوس کرتے ہوں کہ آپ کی شخصیت آپ کے اپنے قائم کئے ہوئے معیار پر پوری نہیں اترتی۔ لیکن لوگوں نے اس قسم کا کوئی سخت معیار قائم نہیں کر رکھا ہوتا۔ وہ آپ سے دوستی کرنا چاہتے ہیں لیکن آپ چاہتے ہیں کہ وہ آپ کو غیر معمولی شخص سمجھتے ہوئے آپ کی طرف خصوصی توجہ دیں۔ آپ کی یہی الجھن لوگوں کیساتھ آپکے تعلقات کی راہ میں حائل ہو جاتی ہے۔ چنانچہ لوگ آپ کی طرف بڑھتے ہیں لیکن آپ ان سے دور ہٹنے کی کوشش کرتے ہیں۔

بناوٹ اچھی نہیں

اکثر ہم کہتے ہیں کہ فلاں شخص میں ذرا سی بھی بناوٹ نہیں اور اس کا ہر انداز فطری دکھائی دیتا ہے۔ ہماری مراد یہ ہوتی ہے کہ جب ایسا شخص لوگوں سے ملتا جلتا ہے تو وہ اپنی شخصیت کو بڑھا چڑھا کر پیش کرنے کی کوشش نہیں کرتا اور جیسا ہے ویسا ہی دکھائی دیتا ہے۔ مثلاً اس کا لب و لہجہ قدرتی ہوتا ہے۔ اس کا بات چیت کا انداز فطری ہوتا ہے اور اس کے اٹھنے بیٹھنے اور کھانے پینے کے انداز سے قطعاً یہ محسوس نہیں ہوتا کہ وہ بناوٹ سے کام لے رہا ہے۔ یاد رکھیئے کہ ایسا انداز صرف اسی شخص کا ہو سکتا ہے جس میں خود اعتمادی موجود ہے۔ شرمیلے پن کے مریض کا انداز کبھی فطری نہیں ہوتا۔ اس کی ہر ادا میں بناوٹ دکھائی دیتی ہے۔ جیسے وہ اپنی شخصیت کو بہت بلند اور اعلیٰ ثابت کرنا چاہتا ہے۔ احساس کمتری اور شرمیلے پن کا مریض یہ ادائیں اس لئے اختیار کرتا ہے کیونکہ وہ سمجھتا ہے کہ ایسا کرنے سے لوگ اس پر نکتہ چینی نہیں کریں گے اور اس سے مل کر خوش ہوں گے بلکہ اس کی تعریف

کریں گے۔ چنانچہ شرمیلے پن کا مریض اپنی تعریف اور توصیف کے لئے بے چین ہونے لگتا ہے۔

ہرگز پرواہ نہ کریں

اگر آپ دوسروں کے ساتھ خلوص اور محبت سے پیش آتے ہیں تو پھر اس بات کی ہرگز پرواہ نہ کریں کہ لوگ آپ کے بارے میں کیا رائے رکھتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہر آدمی زندگی کے مسائل میں اتنا الجھا ہوا ہوتا ہے کہ اسے دوسروں پر نکتہ چینی کرنے سے کوئی خاص دلچسپی نہیں ہوتی۔ آپ دوسروں کو متاثر کرتے ہیں یا نہیں۔ اس بات کا انحصار محض اتفاقات پر ہوتا ہے۔ چنانچہ لوگوں سے میل ملاپ کے دوران خوش رہنے کا ایک ہی طریقہ ہے یعنی آپ خود کو دوسرے لوگوں کے برابر حیثیت دیں اور خود کو انہی کی طرح کا ایک شخص تصور کریں۔ جہاں تک مقبولیت، احترام، محبت اور تعریف کا تعلق ہے اگر آپ واقعی ان چیزوں کے مستحق ہیں تو یہ آپ کو ضرور حاصل ہو جائیں گے۔

یاد رکھنے کی باتیں

۱۔ اپنی کمزوریوں اور خامیوں کے بارے میں ہمیشہ تعمیری رویہ اختیار کریں۔
۲۔ اگر آپ خود کو ایک ناکام شخص تصور کریں گے تو آپ کی شخصیت میں کشش باقی نہیں رہے گی اور آپ دوسروں کے لئے بوریت کا سامان بن جائیں گے۔
۳۔ اکثر باصلاحیت لوگوں کی ناکامی کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ ایک ہی وقت میں بہت سے کام سرانجام دینا چاہتے ہیں۔

۴۔ اگر آپ کی یہ خواہش ہے کہ لوگ آپ کی تعریف کریں اور آپ کو خاص اہمیت دیں تو اس خواہش پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ کیونکہ اگر یہ خواہش آپ پر حاوی ہو گی تو اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ آپ دوسروں کو خوش کرنے کے لئے بیتاب ہونے لگیں گے۔ اس بیتابی کی وجہ سے آپ کے ذہن پر بوجھ پڑے گا اور آپ لوگوں کی محفل میں مضحکہ خیز حرکتیں کرنے لگیں گے۔

۵۔ اگر آپ یہ محسوس کرنا شروع کر دیں کہ آپ بھی دوسرے لوگوں ہی کی طرح ایک شخص ہیں تو پھر آپ کو لوگوں کی محفل میں گھبراہٹ محسوس نہیں ہو گی اور آپ لوگوں کے ساتھ میل ملاپ میں خوش رہیں گے۔

چوتھا باب

ایک عمر رسیدہ عورت

ایک صحافی ایک ایسی عمر رسیدہ عورت کا انٹرویو لے رہا تھا جس کی عمر سو سال ہو چکی تھی۔ یہ معمر عورت کی سالگرہ کا موقع تھا۔ صحافی اس عورت کی ذہانت سے بہت متاثر ہوا اسے بڑی حیرت ہوئی کہ یہ خاتون اتنی بوڑھی ہونے کے باوجود روزمرہ زندگی کے معاملات میں کس قدر دلچسپی رکھتی ہے۔ اس نے خاتون سے پوچھا "آپ اتنی معمر ہو چکی ہیں لیکن آپ کی تمکنت بدستور قائم ہے۔ آخر یہ کیا راز ہے؟"

معمر عورت نے جواب دیا "مجھے یقین ہے کہ اگر لوگ معمولی باتوں پر بے جا طریقے

سے پریشان ہونا چھوڑ دیں اور خود کو ہلکان نہ کریں تو وہ اپنی عمر سے دوگنی زندگی گزار سکتے ہیں۔ ذرا میرے ساتھ اس کھڑکی کے قریب آیئے اور دیکھئے کہ لوگ کس طرح ہلکان ہو رہے ہیں۔ انہیں کس قدر جلدی ہے اور وہ کتنی گھبراہٹ میں مبتلا ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے ان کی زندگی میں سکون کا ایک لمحہ بھی نہیں۔ ان کے پاس ایک بھی ایسی مسکراہٹ نہیں جو دوسرے لوگوں کو عنایت کی جا سکے۔ جب آپ میری عمر کو پہنچیں گے تو آپ کو محسوس ہو گا کہ زندگی کے مسائل وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ خود بخود حل ہو جاتے ہیں۔ ہم جن چیزوں کے حصول کے لئے پریشان رہتے ہیں اور یہ سوچتے ہیں کہ ان چیزوں کو حاصل کرنا ہماری زندگی کا اولین مقصد ہے۔ جب وہ چیزیں ہمیں حاصل ہو جاتی ہیں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ یہ چیزیں اس قابل نہیں تھیں کہ ان کے لئے اتنی زیادہ جدوجہد کی جاتی۔"

پُر مسرت اور طویل عمر کا راز

اس عمر رسیدہ عورت نے بالکل درست کہا ہے کہ اکثر لوگ مسلسل اضطراب کا شکار رہتے ہیں۔ اگر وہ اس ذہنی تناؤ پر قابو پا لیں جو انہیں کارزارِ حیات میں دیوانہ وار ادھر سے ادھر بھاگنے پر مجبور کرتا ہے تو یقیناً وہ اپنی عمر سے دوگنی زندگی گزار سکتے ہیں۔ اکثر لوگ دنیاوی مقاصد میں اس قدر الجھے ہوئے ہوتے ہیں کہ اگر ان دنیاوی مقاصد کے حصول میں انہیں ذرا سی بھی دشواری پیش آئے تو ان کا دل ڈوبنے لگتا ہے یا پھر خون کا دباؤ بے انتہا بڑھ جاتا ہے۔ یاد رکھیے کہ مسلسل ذہنی تناؤ آپ کو چڑچڑا بنا دے گا۔

اس مسلسل اضطراب کی وجہ سے آپ کی شخصیت میں وہ ٹھہراؤ باقی نہیں رہے گا جو لوگوں سے تعلقات کو برقرار رکھنے اور خوشگوار بنانے کے لئے ضروری ہے۔

میل ملاپ - ایک اذیّت

جب ہمیں زندگی میں کوئی ایسا کام کرنا پڑتا ہے جو ہمیں ناخوشگوار محسوس ہوتا ہے تو پھر ہم اس ناخوشگوار کام کو سرانجام دینے کے لئے اپنی تمام اعصابی توانائی کو جمع کرتے ہیں اور اس مقصد کے لئے ہمیں خود پر کافی دباؤ ڈالنا پڑتا ہے۔

فرض کریں ڈاکٹر آپ کا دانت بھر رہا ہے۔ آپ کو معلوم ہے کہ دانت بھرنے کے دوران شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا۔ چنانچہ آپ اس تکلیف کو برداشت کرنے کے لئے خود کو تیار کرتے ہیں۔ آپ کرسی کے بازوؤں کو مضبوطی سے پکڑ لیتے ہیں اور اپنے تمام جسم کو اکڑا لیتے ہیں تاکہ آپ تکلیف برداشت کر سکیں۔

بالکل اسی طرح شرمیلے پن کے مریض کے لئے بھی لوگوں سے ملنا جلنا ایک تکلیف دہ کام ہے۔ جونہی ایسا شخص کسی سے بات چیت شروع کرتا ہے اس کی جسمانی حالت میں تبدیلی پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس کے جسم میں ایسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جیسے وہ انتہائی کرب کی حالت میں ہے۔ جسم میں کپکپاہٹ اور تشنج پیدا ہونے لگتا ہے اور وہ انتہائی گھبرایا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ چنانچہ ایسا شخص جب بات چیت کی کوشش کرتا ہے تو اس سے اپنی آواز بھی نہیں پہچانی جاتی۔ وہ دوسرے آدمی کی بات پر بھی توجہ نہیں دے سکتا اور اس کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا کہ دوسرا کیا کہہ رہا ہے۔ چنانچہ احساس کمتری اور شرمیلے پن کے مریض کا حلیہ بگڑ جاتا ہے۔ نہ تو اس سے بات ہوتی اور نہ ہی اپنی جسمانی حرکات پر اس کا قابو رہتا ہے۔ چنانچہ وہ بے تکے انداز سے اِدھر اُدھر ہلتا ہے۔ وہ کئی بار پہلو بدلتا ہے اور اپنے ہاتھ پاؤں کو بے ڈھنگے طریقے سے اِدھر اُدھر ہلاتا ہے۔

لوگ آپ پر تنقید نہیں کرتے

شرمیلے آدمی کو یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ بات چیت کے دوران لوگوں کی توجہ اس کے وجود کی طرف نہیں ہوتی اور نہ ہی وہ تنقیدی نظر سے اس کی شخصیت کا جائزہ لے رہے ہوتے ہیں۔ لیکن شرمیلے آدمی کو یہی محسوس ہوتا ہے کہ دوسرے لوگ اس کا جائزہ لے رہے ہیں۔ وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس کی اپنی توجہ ہمیشہ اپنے وجود کی طرف ہوتی ہے۔ وہ یہ سوچ رہا ہوتا ہے کہ میں نے بات صحیح طریقے سے کی ہے یا نہیں۔ میرا لباس ٹھیک ہے یا نہیں۔ میری ٹائی کا رنگ اچھا ہے یا نہیں وغیرہ وغیرہ۔ شرمیلا آدمی چونکہ خود اپنا جائزہ لینے میں مصروف ہوتا ہے لہٰذا اسے یوں محسوس ہوتا ہے جیسے دوسرے لوگ بھی اس کی ہر چیز کا تنقیدی نگاہ سے جائزہ لے رہے ہیں حالانکہ یہ محض اس کا وہم ہوتا ہے۔

لوگ آپ سے گریز کرنے لگیں گے

یاد رکھیں کہ لوگ زیادہ سوچ بچار کے عادی نہیں ہوتے۔ وہ ہلکی پھلکی زندگی گزارنا چاہتے ہیں اور زیادہ سنجیدگی اختیار کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ زندگی ہنسی خوشی گزرے۔ اگر آپ ہر وقت گھبرائے ہوئے اور پریشان حال دکھائی دیں گے تو وہ آپ سے گریز کرنے لگیں گے۔ اس لئے نہیں کہ وہ آپ کو ناپسند کرتے ہیں بلکہ اس لئے کہ آپ ان کی ہنسی خوشی سے گزرنے والی زندگی میں اپنی الجھنوں کا زہر گھولنا چاہتے ہیں۔

آپ کی الجھنیں اور گھبراہٹ ان پر بھی اثر انداز ہوتی ہے اور ان کی خوشگوار زندگی میں خلل پڑتا ہے۔ مثلاً وہ آپ سے گپ شپ لگانا چاہتے ہیں لیکن آپ بات چیت کرنے کے

موڈ میں نہیں ہوتے یا اگر آپ بات چیت کرنا چاہتے بھی ہیں تو محسوس یوں ہوتا ہے جیسے آپ بات چیت کرنے سے گریز کر رہے ہیں۔ وہ آپ کے ساتھ ہنسی مذاق کرنا چاہتے ہیں لیکن آپ کی ذہنی الجھنیں آپ کو ہنسی مذاق کی اجازت نہیں دیتیں۔ چنانچہ لوگ آپ سے گریز کرنے لگتے ہیں اور وہ آپ پر ان لوگوں کو ترجیح دینے لگتے ہیں جو خوش مزاج ہوتے ہیں۔

گھبراہٹ پر قابو پایئے

اعصابی تناؤ اور گھبراہٹ پر کوشش کے ذریعے قابو پایا جا سکتا ہے۔ اپنے آپ کو یہ یقین دلائیں کہ گھبرانے اور خوفزدہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اپنے جسم کو قدرتی انداز میں رہنے دیں۔ گہرے اور ہموار سانس لیں۔

اگر آپ کرسی پر بیٹھنا چاہتے ہیں تو بالکل آرام سے بیٹھ جائیں۔ اپنا سارے کا سارا بوجھ کرسی کے کسی ایک بازو پر نہ ڈالیں۔ یوں بیٹھیں کہ آپ کا سارا بوجھ کرسی پر پڑے۔ اپنے پٹھوں کو ایک ایک کر کے ڈھیلا چھوڑتے جائیں، بالکل اسی طرح اپنے ذہن کو بھی پرسکون حالت پر لانے کی کوشش کریں۔

اپنے بارے میں پریشان ہونا چھوڑ دیں۔ اس الجھن میں مبتلا نہ ہوں کہ آپ بات چیت میں کس طرح اور کیا حصہ لیں۔ آپ کیا کہیں؟ کونسی ایسی بات کریں جس سے لوگ متاثر ہوں؟ بس آپ اتنا کریں کہ لوگوں کی باتیں توجہ سے سنیں اور ان میں دلچسپی لیں۔ اپنے آپ کو قطعی طور پر بھول جائیں۔

جو لوگ اسٹیج کے ڈراموں میں حصہ لیتے رہے ہیں وہ اچھی طرح جانتے ہیں کہ لوگوں کے سامنے اسٹیج پر آ کر ایک کردار کی حیثیت سے محض کھڑا رہنا بھی کس قدر مشکل ہوتا ہے۔ بالکل اسی طرح کسی محفل میں تمکنت کے ساتھ بیٹھنا اور لوگوں کی باتیں سننا بھی ایک اداکاری ہے جو اتنی آسان نہیں۔ چنانچہ شرمیلے آدمی کی مثال ایک ایسے نروس اداکار کی ہے جو اسٹیج پر آ کر گھبرا جاتا ہے کیونکہ اسے یہ خیال ستانے لگتا ہے کہ لوگ دل ہی دل میں ضرور اس پر نکتہ چینی کر رہے ہوں گے اور اس کا مذاق اڑا رہے ہوں گے۔

ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ ایک صحت مند آدمی کی توجہ اپنے جسم کی طرف نہیں جاتی کیونکہ اگر آدمی صحت مند ہے تو توجہ کے بغیر ہی جسم اپنا کام درست طریقے سے سرانجام دیتا رہے گا۔ بالکل اسی طرح اگر آپ محفل میں فطری انداز اختیار کریں اور مصنوعی ادائیں نہ دکھائیں تو آپ کے ہر انداز میں خود بخود وقار پیدا ہو جائے گا اور آپ کو دانستہ طور پر اپنی شخصیت کو پروقار بنانے کی کوشش نہیں کرنا پڑے گی۔

لیکن اگر آپ کو ہاتھ پاؤں بلا مقصد ادھر ادھر ہلانے کی بُری عادت ہے تو پھر آپ کو اس عادت پر قابو پانے کی کوشش کرنا چاہیئے۔ بری عادتوں اور بے ڈھنگی حرکتوں پر قابو پانے کی کوشش کے سوا آپ کو دانستہ طور پر کوئی اور کوشش نہیں کرنی چاہیئے۔ مثلاً آپ کو اس بارے میں پریشان نہیں ہونا چاہیئے کہ میں چلتا کیسے ہوں، اٹھتا کس انداز سے ہوں اور میرے بیٹھنے کا طریقہ کیا ہے۔ اگر آپ اٹھنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے کے انداز کو دانستہ طور پر بہتر بنانے کی کوشش کریں گے تو اس سے آپ کے ہر انداز میں بے ڈھنگا پن پیدا ہو جائے گا جو اعصابی تناؤ کی علامت ہے۔

بات چیت کا انداز

اپنی آواز کو بہتر بنانے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ تنہائی میں کوئی اخبار وغیرہ بلند آواز سے پڑھیں۔ اس مشق کے لئے آپ روزانہ پانچ منٹ وقف کر دیں۔ یہ کوشش کریں کہ آپ کی آواز بالکل فطری محسوس ہو۔ آواز نہ تو زیادہ بلند ہو اور نہ زیادہ مدھم۔ یعنی آواز میں اونچ نیچ نہیں ہونی چاہیئے اور اسے ایک ہی سطح پر برقرار رہنا چاہیئے۔ جب آپ لوگوں کے ساتھ بات چیت کریں تو طویل اور پیچیدہ جملے استعمال نہ کریں۔ یاد رکھیں کہ آپ صرف بات چیت کر رہے ہیں اسٹیج پر کھڑے ہو کر تقریر نہیں کر رہے۔ چنانچہ شروع شروع میں اگر محفل میں آپ کو معمولی بات چیت کا موقع ملے تب بھی مطمئن رہیں۔

لوگوں سے حقیقی دلچسپی

اگر آپ کو دوسرے لوگوں سے حقیقی دلچسپی پیدا ہو جائے اور آپ ان کی باتیں دلچسپی سے سننے لگیں تو یقین کریں کہ آپ خود کو بالکل بھول جائیں گے اور آپ کی شخصیت میں ذہنی تناؤ کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہو گی۔ اگر آپ محفل میں دوسروں کی باتیں دلچسپی سے سنتے ہیں تو لوگ آپ کو گفتگو کا ماہر، چالاک یا حاضر دماغ تو نہیں کہیں گے لیکن وہ آپ کو پسند کریں گے اور ان میں یہ خواہش پیدا ہو گی کہ آپ ان کے ساتھ رہیں اور ان کے دوست بن جائیں۔ وہ آپ کو اپنے دکھ سکھ کی ہر بات سنائیں گے۔

یاد رکھیں کہ دنیا میں ایسے لوگوں کی تعداد بہت ہی کم ہے جو اپنی کہانی سنانے

کی بجائے دوسرے کی باتیں سُنیں۔ دوسروں کی باتیں دلچسپی سے سُننا ایک بہت بڑی خوبی ہے۔ جس شخص میں یہ خوبی ہو لوگ اسے پسند کرتے ہیں۔

یاد رکھنے کی باتیں

۱۔ یہ نہ سوچیں کہ لوگ آپ کی شخصیت کا تنقیدی نظروں سے جائزہ لے رہے ہیں۔ لوگ ایسا ہرگز نہیں کرتے۔ یہ محض آپ کا اپنا وہم ہوتا ہے۔

۲۔ اپنے آپ کو یہ یاد دلاتے رہیں کہ محفل میں خوفزدہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں اور میں ہرگز خوفزدہ نہیں ہوں گا۔

۳۔ اپنے پٹھوں اور اعضاء کو ایک ایک کر کے ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اپنے جسم اور ذہن دونوں میں سکون کی کیفیت پیدا کریں۔

۴۔ اپنے چلنے پھرنے اور اٹھنے بیٹھنے کے انداز میں جان بوجھ کر وقار اور تمکنت پیدا کرنے کی کوشش نہ کریں کیونکہ اس طرح آپ کی توجہ اپنی جانب مبذول ہو جائے گی۔ آپ کا ہر انداز فطری ہونا چاہیئے۔

۵۔ ہر وقت اپنے بارے میں سوچنا ترک کر دیں۔ دوسرے لوگوں میں دلچسپی لیں اور ان کی باتیں دلچسپی سے سنیں۔

پانچواں باب

محفل سے فرار کا بہانہ

زندگی میں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہمیں وہ کام بھی کرنے پڑتے ہیں جو ہم نہیں کرنا چاہتے۔ ہمارا جی نہیں چاہتا لیکن اس کے باوجود ہمیں بعض فرائض سرانجام دینا پڑتے ہیں۔

لیکن فرض کریں کہ باہر بارش ہو رہی ہے اور سخت سردی ہے۔ آپ کو کسی تقریب میں شرکت کرنا ہے۔ آپ سوچتے ہیں کہ اگر مجھے اس تقریب میں نہ جانا ہوتا تو میں آتشدان کے سامنے آرام سے بیٹھ کر کوئی دلچسپ کتاب پڑھتا۔ آپ کا دل بالکل نہیں چاہ رہا کہ اس سردرات کو تقریب میں شرکت کی جائے لیکن شرکت کرنا بھی ضروری ہے۔ اب آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہے کہ آپ جائیں یا نہ جائیں۔ یہ مسئلہ آپ کے لئے ایک الجھن کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور اس سے آپ اعصابی تناؤ کا شکار ہونے لگتے ہیں۔

یہ تصادم جتنا شدید ہوگا اعصابی تناؤ کی علامات بھی اتنی ہی شدید ہوں گی اور پھر اچانک آپ کو سر میں درد محسوس ہونے لگے گا۔ چنانچہ آپ کو تقریب میں نہ جانے کا بہانہ مل جائے گا۔ جونہی آپ سر درد کی طرف توجہ دیں گے آپ کو یوں محسوس ہونے لگے گا جیسے آپ کو زکام بلکہ انفلوئنزا ہو رہا ہے۔ آپ فوراً خود سے کہیں گے "مجھے انفلوئنزا ہو رہا ہے لہٰذا مجھے تقریب میں شرکت نہیں کرنی چاہیئے۔"

یہ سب ایک ڈرامہ ہوتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جب ہم کوئی کام نہیں کرنا چاہتے تو ہمارا لاشعور طرح طرح کے بہانے تراشنے لگتا ہے تاکہ ہم کسی بہانے اس کام سے

چھٹکارا حاصل کر سکیں۔ ہمیں اپنے لاشعور کی اس کاروائی کی حقیقت کا علم نہیں ہوتا۔ ہم یہی سمجھتے ہیں کہ ہمیں واقعی سر میں درد ہو رہا ہے یا انفلوئنزا ہو چکا ہے۔

جسمانی خرابی یا نفسیاتی الجھن

بالکل اسی طرح جب ایک شرمیلے آدمی کو لوگوں سے ملنا ہوتا ہے تو اس کا لاشعور اس ملاقات سے جان چھڑانے کے لئے اسی قسم کا ڈرامہ رچاتا ہے تاکہ کسی طرح اس ملاقات کو ٹالا جا سکے۔ چنانچہ شرمیلے آدمی کو ایسے موقع پر سر میں درد محسوس ہونے لگتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے واقعی کوئی جسمانی عارضہ لاحق ہو گیا ہے۔

اس اعصابی تناؤ کی ایک علامت سر کا چکرانا ہے۔ چنانچہ شرمیلے آدمی کو یہ خطرہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ کہیں وہ بے ہوش نہ ہو جائے۔ یہ محض ایک خوف ہوتا ہے ایسا شخص کبھی بے ہوش نہیں ہوتا۔ بے ہوش ہونے کا یہ خوف نفسیاتی الجھن کی پیداوار ہوتا ہے اور اس کا سبب کوئی جسمانی خرابی نہیں ہوتی۔ یہ محض نفسیاتی الجھن ہے یعنی "لوگوں سے ملاقات کا خوف"۔

نفسیاتی بیماری

ایسے شرمیلے لوگ جن میں خود اعتمادی نہیں ہوتی اکثر مختلف نوعیت کی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ حالانکہ وہ مکمل طور پر صحت مند ہوتے ہیں۔ ان بیماریوں کی وجہ صرف نفسیاتی الجھن ہوتی ہے۔ کئی لوگ ایسے ہیں کہ اگر انہیں کسی تقریب میں شرکت کرنا پڑے یا دوسرے لوگوں کے ساتھ کھانا کھانا پڑے تو ان کے لئے ایک لڑائی بھی

حلق سے نیچے اتارنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات تو کھانے کی موجودگی بھی ان کے لئے ناگوار ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کا تحت الشعور ان سے مسلسل یہ کہتا رہتا ہے۔ "تم خوف زدہ ہو۔ اس محفل میں کچھ کھانا تمہارے لئے مشکل ہے۔ تمہاری طبیعت خراب ہے اور تمہارے لئے یہاں رہنا ممکن نہیں۔"

ظاہر ہے کہ جب طبیعت خراب ہوگی تو محفل سے فرار کا بہانہ مل جائے گا۔ اور محفل سے فرار کا یہ سب سے آسان طریقہ ہوگا۔ چنانچہ شرمیلے پن کے مریض کے ذہن میں محفل سے فرار ہونے کی خواہش اور محفل میں شریک رہنے کی مجبوری کے درمیان ایک طرح کا ذہنی تصادم شروع ہو جائے گا۔ یہ ذہنی تصادم متلی کی شکل میں ظاہر ہوگا اور اس طرح طبیعت کی خرابی کا بہانہ کر کے محفل سے فرار ہونے کی راہ ہموار ہو جائے گی۔

شرم سے چہرہ سرخ

محفل میں جسمانی طور پر کانپنا اور شرم سے چہرہ سرخ ہو جانا بڑی پریشان کن علامات ہیں۔ لیکن ان دونوں مسائل کی وجہ وہی تصادم ہے جو ہمارے ذہن میں پیدا ہوتا ہے۔ ہم ان مسائل کے بارے میں جتنا زیادہ پریشان ہوں گے یہ مسائل اتنے ہی زیادہ تکلیف دہ ہوتے جائیں گے۔ اکثر ان علامات کے ظاہر ہونے کا خوف ہمارے ذہن پر مسلط رہتا ہے اور ہم مسلسل اپنی شخصیت کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہم اصل مسئلے یعنی اپنے بے بنیاد خوف کی طرف توجہ دینے میں ناکام رہتے ہیں۔

جب ہم اپنی شخصیت کی کسی خامی کے بارے میں مسلسل سوچتے ہیں تو ظاہر ہے کہ اس

خامی کا احساس اور شدید ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جب ایک آدمی میں یہ احساس شدت اختیار کرے کہ لوگوں کے سامنے میرا چہرہ شرم سے سرخ ہو جائے گا اور وہ اپنے بارے میں یہ سوچنا شروع کر دے کہ میں یقیناً شرما جاؤں گا اور لوگوں سے بات چیت کرنا میرے لئے مشکل ہو جائے گا تو ظاہر ہے کہ اس کے خیالات اس پر ضرور اثر انداز ہوں گے اور لوگوں سے ملتے ہی اس کا چہرہ شرم کے مارے سرخ ہونے لگے گا اور اس کے لئے بات چیت کرنا مشکل ہو جائے گا۔

خود اعتمادی پیدا کرنے کے دو طریقے

خود اعتمادی پیدا کرنے اور اعصابی علامات سے نجات حاصل کرنے کے دو طریقے ہیں۔ پہلا طریقہ تو یہ ہے کہ اس تضاد پر قابو پایا جائے جو ذہن میں تصادم پیدا کرتا ہے اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ خود اعتمادی کی کمی اور شرمیلے پن کے باوجود لوگوں سے میل ملاپ جاری رکھا جائے اور اپنی الجھنوں کو بالکل اہمیت نہ دی جائے۔ اگر ایک شخص شرمیلے پن سے نجات حاصل کرنے اور خود اعتمادی پیدا کرنے کے طریقوں پر عمل کرنے کا پکا ارادہ کرے تو ذہنی تضاد خود بخود غائب ہونے لگتا ہے۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ آپ ثابت قدمی اور جرأت سے کام لیں۔

انسان کو اپنے خوف پر قابو پانے کے لئے مسلسل جدوجہد کرنا پڑتی ہے۔ یہ جنگ ہمت اور ثابت قدمی کے ساتھ جاری رکھنی چاہیئے۔ بعض لوگ خود کو دھوکہ دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ خود سے یہ کہتے ہیں کہ اس مرتبہ تو محفل سے فرار اختیار کرتا ہوں لیکن آئندہ

ایسا نہیں کروں گا۔ یہ محض ایک دھوکہ ہوتا ہے جو ہم خود کو دیتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ جب آپ شرمیلے پن اور خود اعتمادی کی کمی پر قابو پانے کی جدوجہد میں مصروف ہوں تو ابتدا میں آپ میں لوگوں سے لاتعلقی کا رویہ پیدا ہونے لگے۔ اس رویہ پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔ لوگوں سے لاتعلقی اختیار کرنا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ ہمت اور ثابت قدمی کے ساتھ اگر لوگوں کا سامنا کیا جائے اور ان سے تعلقات قائم کئے جائیں تو ذہنی تضادات خود بخود ختم ہونے لگتے ہیں۔

شرمیلے پن سے نجات کا نسخہ

یاد رکھیں کہ جب ایک شخص اپنی ذہنی الجھنوں اور تضادات کو اہمیت دینا چھوڑ دیتا ہے تو ذہنی الجھنیں اور تضادات اس پر زیادہ اثر انداز نہیں ہو سکتے اور آہستہ آہستہ یہ الجھنیں خود بخود دور ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ مثلاً ایک شخص جو شرمیلے پن میں مبتلا ہے خود سے یہ کہہ سکتا ہے کہ اپنے جیسے دوسرے لوگوں کے سامنے شرمانا بھی کیا بیوقوفی ہے۔ میں بھی عجیب آدمی ہوں۔ خواہ مخواہ شرما رہا ہوں۔ حالانکہ شرمانے کی کوئی وجہ موجود نہیں۔ اس کے یہ خیالات اس پر ضرور اثر انداز ہوں گے اور اس کی الجھنیں ختم ہونے لگیں گی۔

فرض کریں کہ آپ کا چہرہ شرم اور گھبراہٹ کی وجہ سے سرخ ہو رہا ہے۔ لوگ آپ کی یہ حالت دیکھ کر مسکراتے ہیں اور آپ سے ہلکا پھلکا مذاق کرتے ہیں۔ آپ ان کے مذاق کا ہرگز بُرا نہ مانیں۔ اس مذاق سے لطف اٹھائیں بلکہ اس مذاق میں ان کا

ساتھ دیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ کچھ عرصے بعد آپ کی شرمانے کی عادت ختم ہونے لگے گی۔ آپ نے کئی ایسے لوگ دیکھے ہوں گے کہ جب لوگ ان کا مذاق اڑا رہے ہوتے ہیں تو وہ مسکرا دیتے ہیں اور قطعاً بُرا نہیں مانتے۔ بعض اوقات تو وہ دوسرے لوگوں کو مزید لطف اٹھانے کا موقع بھی فراہم کرتے ہیں۔ اس نسخے پر عمل کرتے ہوئے آپ بھی شرمیلے پن سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

ایسے لوگ جن کا محفل میں دم گھٹنے لگتا ہے پہلے اس بات کا اطمینان کر لیں کہ انہیں کوئی جسمانی عارضہ تو لاحق نہیں۔ جب انہیں معلوم ہو جائے کہ ان کی صحت بالکل ٹھیک ہے تو پھر وہ دوسرا قدم اٹھائیں یعنی دم گھٹنے کے احساس کو اہمیت دینا چھوڑ دیں۔ اس کے باوجود اگر انہیں اس قسم کا احساس ہو تو انہیں چاہیے کہ وہ کرسی پر بیٹھ جائیں اور خاموشی اختیار کریں۔ اگر محفل میں آپ کی طبیعت خراب ہونے لگتی ہے تو آپ زیادہ کھانے پینے سے گریز کریں ورنہ خوب جی بھر کر کھائیں پئیں۔

ہکلاہٹ پر قابو پائیے

بعض لوگ شرمیلے پن میں اس قدر مبتلا ہوتے ہیں اور ان میں خود اعتمادی کی اتنی کمی ہوتی ہے کہ جونہی وہ کسی سے بات چیت کرنے لگتے ہیں ان کی زبان لڑکھڑا جاتی ہے اور وہ ہکلانے لگتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ وہ ہیرا پھیری سے کام نہ لیں۔ اگر لوگ ان کی اس خامی کو محسوس کر لیتے ہیں تو وہ ہرگز پرواہ نہ کریں بلکہ خود لوگوں سے کہہ دیں کہ ہاں میری زبان میں کچھ گڑبڑ ہے۔ یقین کریں کہ جب آپ ہکلاہٹ کو اہمیت دینا اور نہ

اس خامی کو چھپانے کے لئے خود پہ دباؤ ڈالنا چھوڑ دیں گے تو یہ خامی معجزانہ طور پر خود بخود دور ہو جائے گی۔

شرمیلے پن اور اعصابی علامات سے نجات حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ ہر وقت اپنی شخصیت کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیں اور دوسرے لوگوں میں دلچسپی لیں۔ انسان ایک دلچسپ کتاب کی مانند ہے۔ اس کتاب کا مطالعہ کریں اور یہ جاننے کی کوشش کریں کہ دوسرے کیا سوچتے ہیں، کیا محسوس کرتے ہیں، ان کی خواہشات کیا ہیں اور مختلف حالات میں وہ کس قسم کا رویّہ اختیار کرتے ہیں۔ یہ مطالعہ انتہائی دلچسپ ثابت ہوگا اور آپ پر نئے نئے اور دلچسپ انکشافات ہوں گے۔ لیکن یہ بھی یاد رکھنا چاہیئے کہ یہ مطالعہ مہذب اور شریفانہ طریقے سے کرنا چاہیئے۔ دوسروں کے معاملات میں غیر ضروری دلچسپی یا مداخلت بُری بات ہے۔ جب آپ لوگوں میں دلچسپی لیں گے اور انسانی کردار کا مطالعہ کریں گے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ہر شخص کسی نہ کسی الجھن میں مبتلا ہے اور اسے کئی قسم کے ذاتی مسائل اور پریشانیوں کا سامنا ہے۔ آپ کو ایسے لوگوں کی مدد کے لئے ہر وقت تیار رہنا چاہیئے جو آپ کی مدد کے خواہشمند ہوں۔

یاد رکھنے کی باتیں

۱۔ جب آپ کو کوئی ایسا کام کرنا پڑتا ہے جو آپ کو پسند نہیں تو آپ کا تحت الشعور بہانے تراشتا ہے تاکہ اس ناخوشگوار کام کو ٹالا جا سکے۔

۲۔ یہ بہانے کیا ہیں؟ طبیعت کی خرابی یا سر میں درد وغیرہ۔ شروع شروع میں ان

کا ہلکا سا احساس ہوگا۔ اگر آپ اس احساس پہ توجہ دیتے رہیں گے تو یہ احساس بڑھتا چلا جائے گا اور آخر یہ جسمانی علامات کی شکل اختیار کرے گا اور آپ کو واقعی سر درد یا متلی ہونے لگے گی۔

۳۔ یاد رکھیں کہ ان جسمانی علامات کی قطعاً کوئی اہمیت نہیں۔ یہ محض آپ کے ذہنی تناؤ کا نتیجہ ہیں۔

۴۔ اس قسم کی جسمانی علامات کو کوئی اہمیت نہ دیں۔ آپ ان علامات کے بارے میں جتنا کم سوچیں گے یہ علامات اتنا ہی کم آپ پہ اثر انداز ہوں گی۔

۵۔ اپنی ذات میں کم اور دوسرے لوگوں میں زیادہ دلچسپی لیں۔ اپنے احساسات کو زیادہ اہمیت نہ دیں۔

چھٹا باب

دوست کی پہچان

گذشتہ صفحات میں ہم آپ کو یہ بتا چکے ہیں کہ اپنے بارے میں صحیح اور صحت مند رویّہ بہت ضروری ہے۔ اب ہم آپ کو یہ بتائیں گے کہ دوسرے لوگوں کے ساتھ کیسا رویّہ اختیار کیا جائے۔

ایسے لوگ جن میں خود اعتمادی نہیں ہوتی اور جو احساس کمتری اور شرمیلے پن میں مبتلا ہوتے ہیں مندرجہ غلطیوں یا ان میں سے کسی ایک غلطی کے مرتکب ہوتے ہیں۔

۱۔ وہ واقف کار لوگوں کو دوست سمجھنے لگتے ہیں۔

۲۔ وہ چاہتے ہیں کہ جو بھی شخص ان سے ملے وہ انہیں پسند کرے اور ان میں دلچسپی لے۔

۳۔ جب انہیں کوئی دکھ پہنچائے اور وہ رنجیدہ ہوں تو وہ یہ توقع رکھتے ہیں کہ تمام لوگ ان سے ہمدردی کا اظہار کریں گے۔

دوستی کا فریب

کئی لوگ ایسے ہوتے ہیں جو ایک عجیب عادت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یعنی اگر ان کا کسی کے ساتھ معمولی سا تعارف بھی کرایا جائے تو وہ بہت زیادہ دوستانہ جذبات کا اظہار کرنے لگتے ہیں حالانکہ ان کے دل میں حقیقی دوستی کا کوئی احساس نہیں ہوتا۔ اگر ان لوگوں سے پوچھا جائے کہ آپ ایسا کیوں کرتے ہیں تو وہ جواب دیں گے کہ اصل میں ہم بے تکلف طبیعت کے مالک ہیں اور ہر ایک سے دوستی رکھتے ہیں۔ ان کا یہ کہنا بالکل غلط ہوتا ہے۔ ایسے لوگ دوستانہ مزاج کا جھوٹا مظاہرہ کر رہے ہوتے ہیں۔ ان کے دل میں حقیقی دوستی کی کوئی تمنا نہیں ہوتی چنانچہ ایسے لوگ جب کسی شخص سے ملتے ہیں تو اس سے بے پناہ دوستی اور محبت کا اظہار کرتے ہیں لیکن تھوڑی ہی دیر بعد ان کے رویّہ میں ایک عجیب تبدیلی آتی ہے۔ یعنی وہ اچانک دوسرے شخص کی بے عزتی کر دیتے ہیں۔ ایسا شخص جو ذہنی پختگی کا مالک ہوتا ہے اور جسے دنیا میں جینے کا تجربہ ہوتا ہے اس قسم کے لوگوں کو اہمیت نہیں دیتا۔ وہ پہلی ہی ملاقات میں بہت زیادہ دوستی کا اظہار کرنے اور پھر اچانک آنکھیں پھیر لینے والے لوگوں کی حقیقت کو اچھی طرح سمجھ جاتا ہے۔ لہٰذا ایک پختہ ذہن شخص اس قسم کے لوگوں کے رویّہ کی وجہ سے قطعاً پریشان نہیں ہوتا۔

لیکن جب اس قسم کے لوگ کسی شرمیلے اور بہت زیادہ حساس شخص کے ساتھ ایسا

برتاؤ کرتے ہیں یعنی پہلے بے پناہ دوستی کا اظہار کرتے ہیں اور پھر اچانک آنکھیں پھیر لیتے ہیں تو شرمیلا اور حساس شخص سخت پریشان ہو جاتا ہے اور اس کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا کہ یہ کیا تماشہ ہے۔ چنانچہ شرمیلے اور حساس شخص کو بہت دکھ پہنچتا ہے۔

ایسے لوگ جو پہلی ہی ملاقات میں بے پناہ دوستی کا اظہار کرتے ہیں اور پھر اچانک آنکھیں پھیر لیتے ہیں جب اس قسم کی حرکت کسی شرمیلے اور حساس شخص کے ساتھ کرتے ہیں تو وہ حساس شخص یہ سمجھنے لگتا ہے کہ دوسرا شخص مجھے ناپسند کرتا ہے یا میں نے کوئی ایسی حرکت کی ہے جس سے وہ ناراض ہو گیا ہے۔ اس طرح شرمیلا اور حساس شخص رنجیدہ ہو جاتا ہے اور بیرونی دنیا کے ساتھ اس کے تعلقات خوشگوار نہیں رہتے۔ ایک حساس اور شرمیلے شخص کے ساتھ جب کوئی اچانک بہت زیادہ دوستی اور محبت کا برتاؤ کرتا ہے تو وہ اس محبت اور دوستی کو بہت زیادہ اہمیت دینے لگتا ہے۔ چنانچہ جب اس کی بے عزتی کی جاتی ہے تو وہ ذہنی طور پر مفلوج ہو کر رہ جاتا ہے۔ یاد رکھیئے کہ شرمیلے اور حساس لوگوں کو برباد کرنے میں ان لوگوں کا کافی ہاتھ ہوتا ہے جو بلا سوچے سمجھے بے پناہ دوستی کا اظہار کرتے ہیں اور پھر اچانک آنکھیں پھیر لیتے ہیں۔

مخلص لوگوں کی پہچان

دنیا میں مخلص لوگوں کی کمی نہیں۔ یہ لوگ بہت ہی مہربان اور ہمدرد ہوتے ہیں لیکن انہیں تلاش کرنا پڑتا ہے کیونکہ ان لوگوں کے اندر حقیقی محبت اور دوستی کا جو جذبہ ہوتا ہے یہ اس کا فوراً اظہار نہیں کرتے۔ یہ لوگ مہربان اور ہمدرد تو ہوتے ہیں لیکن

دوسروں سے کچھ فاصلے پر رہتے ہیں۔

مخلص اور ہمدرد لوگ دوسروں سے کیوں جلدی بے تکلف نہیں ہوتے؟ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ایسے لوگ پہلے ہی قابل اعتماد دوست بنا چکے ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ دوسروں کے ساتھ دنیاوی اغراض وابستہ نہیں کرتے۔ لہٰذا وہ مزید دوست بنانے کی ضرورت بھی محسوس نہیں کرتے۔ مخلص اور ہمدرد لوگوں کی اپنی دلچسپیاں ہوتی ہیں اور چند قابل اعتماد دوست ہوتے ہیں۔ وہ آپس ہی میں مگن رہتے ہیں۔

ذہنی پختگی

اگر آپ دوسروں کے سلوک اور رویّہ سے بہت زیادہ اثر لیتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ میں ابھی ذہنی پختگی پیدا نہیں ہوئی اور آپ کو ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ آپ کی زندگی کا مقصد کیا ہے۔ اگر آپ یہ طے کر لیں کہ مجھے زندگی میں فلاں کام سر انجام دینا ہے تو ظاہر ہے کہ آپ کی ساری صلاحیت اس کام کو سر انجام دینے کے لئے وقف ہو جائے گی اور آپ دوسروں کے سلوک اور برتاؤ کو زیادہ اہمیت دینا چھوڑ دیں گے۔

واقفیت اور دوستی کا فرق

اگر آپ میں خود اعتمادی کی کمی ہے اور آپ شرمیلے پن کے مرض میں مبتلا ہیں تو آپ کو چاہیئے کہ آپ سب سے پہلے ہر بات کو بہت زیادہ محسوس کرنے کی عادت چھوڑ دیں اور لوگوں کے برتاؤ اور سلوک کو زیادہ اہمیت نہ دیں۔ یاد رکھیں کہ عام لوگ یا وہ لوگ جن سے آپ کی سرسری واقفیت ہے ایک ہجوم کی مانند ہیں۔ یہ ہجوم آپ

سے نہ تو نفرت کرتا ہے اور نہ ہی محبت۔ مطلب یہ ہے کہ لوگوں کا یہ ہجوم آپ کے لئے کوئی خاص جذبات نہیں رکھتا۔ یہ لوگ آپ کے ساتھ مل کر کام کاج کر سکتے ہیں، کھیل کود سکتے ہیں، لطیفہ بازی کر سکتے ہیں لیکن آپ سے عشق نہیں فرما سکتے۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ یہ لوگ آپ سے محبت کرنے لگیں اور آپ کو اہمیت دینا شروع کر دیں تو آپ کی یہ خواہش سراسر احمقانہ ہے۔ ایسا کبھی نہیں ہو سکتا۔ یاد رکھیں کہ دوستی کا رشتہ استوار کرنے میں وقت صرف ہوتا ہے اور دوستی اسی وقت پیدا ہو سکتی ہے جب دو آدمیوں کا آپس کا تعلق واقفیت کی حدود سے آگے بڑھ چکا ہو۔ دفتر میں، ہوٹل میں یا کسی تقریب میں ہر روز ملنے والے اکثر لوگ آپ سے بے تکلفی کا اظہار تو ضرور کرتے ہوں گے لیکن صحیح معنوں میں وہ آپ کے دوست نہیں ہوتے۔ لہٰذا ان سے زیادہ توقعات وابستہ کر لینا بالکل فضول ہے۔

لیکن اگر آپ کو یہ حقیقت معلوم نہ ہوا اور آپ ہر شخص سے محبت اور خلوص کے طلب گار ہوں تو ظاہر ہے کہ آپ کو صرف دکھ ہی پہنچ سکتا ہے۔

دوسروں کو متاثر کرنے کا شوق

ایسے لوگ جو ہر شخص سے محبت اور خلوص چاہتے ہیں ان میں ایک خاص ہیجان پیدا ہو جاتا ہے۔ وہ دوسرے شخص کو متاثر کر کے اس کی توجہ حاصل کرنے کے جنون میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور الٹی سیدھی حرکتیں کرتے ہیں۔ وہ احمقانہ حد تک اس بات کی کوشش کرتے ہیں کہ کہیں دوسرا شخص ان پر نکتہ چینی نہ کر دے۔ اس قسم کی کوششوں

کی وجہ سے ان حرکتوں میں ایک طرح کا بے ڈھنگا پن پیدا ہو جاتا ہے اور ان کے ہر انداز سے ان کی اندرونی بے چینی کا اظہار ہوتا ہے۔ جس سے ان کی شخصیت مضحکہ خیز بن جاتی ہے۔ شرمیلے پن کے مریض جب دوسروں کو متاثر کرنے کی بہت زیادہ کوشش کرتے ہیں اور انہیں اس احمقانہ کوشش میں ناکامی ہوتی ہے تو ان کے احساس کمتری میں اور اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب وہ محسوس کرتے ہیں کہ لوگ سرد مزاجی کا مظاہرہ کر رہے ہیں اور ان میں دلچسپی نہیں لے رہے ہیں اور ان سے کھنچے کھنچے سے ہیں تو وہ بے حد افسردہ اور مایوس ہو جاتے ہیں۔

دوسروں کی بجائے خود پر بھروسہ کریں

آپ دنیا کے کسی کونے میں چلے جائیں آپ کو ہر انسان میں ایک خامی ضرور ملے گی۔ وہ خامی ہے "دوسروں پر بھروسہ کرنے کی خواہش اور یہ خیال کہ دوسروں کی ہمدردی پر ہمارا حق ہے"۔ لیکن یہ محض ایک خام خیالی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہنسنے والوں کے ساتھ تمام دنیا ہنستی ہے لیکن رونے والوں کو اکیلے ہی رونا پڑتا ہے۔

یاد رکھیں کہ لوگوں کی اکثریت ہم سے کوئی خاص دلچسپی نہیں رکھتی۔ اگر آپ لوگوں سے زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں اور انہیں آزمائش میں نہ ڈالیں تو وہ آپ کے ساتھ مل کر خوشگوار وقت گزار سکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ لوگوں کے لئے کسی قسم کی بھی بے آرامی پیدا کریں گے ان سے توقعات وابستہ کریں گے یا ان سے کوئی کام لینا چاہیں گے تو وہ آپ سے دور ہٹنے لگیں گے۔ اس تلخ حقیقت کو ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھیں۔

"جب تک ہمارا ساتھ خوشگوار ہوتا ہے اور ہم لوگوں سے کچھ طلب نہیں کرتے لوگ ہمارے ساتھ رہنا اور وقت گزارنا پسند کرتے ہیں"۔

دو اہم ترین باتیں

مختلف لوگوں کے ساتھ مل جل کر خوشگوار زندگی بسر کرنے کے لئے دو باتیں ضروری ہیں۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ اپنے آپ پر قابو ہونا چاہیئے اور دوسری اہم بات یہ ہے کہ آپ کو ڈپلومیسی سے کام لینا چاہیئے۔ ڈپلومیسی سے کام لینے سے مراد یہ ہے کہ موقع محل کے مطابق اپنے رویہ میں لچک پیدا کرنی چاہیئے۔ آپ کو یہ کوشش کرنی چاہیئے کہ دوسروں کی ہمدردی حاصل کرنے کی جو خواہش آپ میں موجود ہے وہ ختم ہو جائے۔ اگر لوگوں کی بات چیت کا موضوع آپ کی توقع کے مطابق نہیں تو آپ قطعاً پرواہ نہ کریں۔

آپ کو اکثر لوگ ایسے ملیں گے جو اپنی مشکلات کے بارے میں آپ سے بات چیت کرنا پسند کریں گے۔ آپ کو چاہیئے کہ آپ ان سے ہمدردی کا برتاؤ کرتے ہوئے ان کی بات سنیں۔

چنانچہ ہمیشہ اس اصول پر عمل کریں یعنی لوگوں سے نہ تو ہمدردی کی توقع رکھیں اور نہ ہی اپنے دل میں یہ خواہش پیدا ہونے دیں کہ وہ آپ میں دلچسپی لیں۔ دوسرے لوگوں پر انحصار کرنا چھوڑ دیں اور اپنی ذات پر اعتماد کرنا سیکھیں۔ اگر آپ میں خود اعتمادی ہو گی تو لوگ آپ سے خود بخود محبت کرنے لگیں گے اور آپ ان کی دلچسپی کا مرکز بن جائیں

گے۔ خود اعتمادی کا دوسرا فائدہ یہ ہوگا کہ اگر لوگ آپ میں دلچسپی نہیں لیتے تو ان کا رویہ آپ کے لئے تکلیف دہ نہیں ہوگا کیونکہ آپ حصولِ مسرت کے لئے دوسروں پر انحصار نہیں کرتے۔

دوسرے لوگوں کے ساتھ میل ملاپ ایک فطری خواہش ہے اور یہ ہر انسان میں ہونی چاہیئے لیکن اس خواہش کو حد سے نہ بڑھنے دیں۔ اگر ایک شخص میں یہ خواہش حد سے بڑھ جائے تو جب اسے تنہا رہنا پڑتا ہے تو وہ خود کو کمتر محسوس کرنے لگتا ہے اور اسے یوں محسوس ہوتا ہے جیسے لوگوں نے اسے دھتکار دیا ہو حصولِ مسرت کے لئے لوگوں کے ساتھ تعلقات پر زیادہ انحصار نہیں کرنا چاہیئے۔

مشاغل اور دلچسپیاں ضروری ہیں

یہی وجہ ہے کہ آدمی کا کام کاج اور اس کی دلچسپی اور مشاغل بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ اگر آپ ایک دلچسپ اور معروف زندگی گزار رہے ہیں تو آپ کو یہ غم کبھی پریشان نہیں کر سکے گا کہ دوسرے آپ کے بارے میں کیا خیالات رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آدمی کا کام کاج اور گھر سے باہر کی خوشگوار دلچسپیاں اور مشاغل بڑے اہم ہوتے ہیں کیونکہ یہ آدمی کو جذباتی غلامی سے نجات دلاتے ہیں۔

اگر ایک شخص جذباتی غلامی سے آزادی حاصل کرے تو پھر لوگوں سے ملتے جلتے ہوئے گھبرانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اگر آپ نے لوگوں کی شخصیت کے تضاد اور ان کے ہر لمحہ بدلتے ہوئے موڈ سے متاثر ہونا چھوڑ دیا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ

آپ نے اس ذہنی ہیجان پر قابو پا لیا ہے جو شرمیلے پن اور عدم خود اعتمادی کے مرض کا سبب ہے۔

مقناطیسی کشش

دنیا میں ایسے خوش قسمت لوگ بہت کم ہیں جن کی شخصیت میں ایسی مقناطیسی کشش ہوتی ہے کہ جو کوئی بھی انہیں دیکھتا ہے ان کی طرف کھنچا چلا جاتا ہے۔ کبھی کبھی ہمیں بہت غصہ آتا ہے کہ فلاں شخص کی طرف لوگ اتنی زیادہ توجہ کیوں دیتے ہیں حالانکہ جو خوبیاں اس میں ہیں وہ تو ہم میں بھی موجود ہیں لیکن ہماری طرف کوئی توجہ نہیں دیتا۔

اگر کوئی شرمیلا شخص اس قسم کے جذبات رکھتا ہے اور اپنا مقابلہ کسی ایسے شخص سے کرتا ہے جو مقناطیسی شخصیت کا مالک ہے تو یہ اس کی بہت بڑی غلطی ہے۔ ایک شرمیلے اور نروس شخص کو کبھی اس قسم کی حسد، نفرت اور منفی جذبات کو اپنے دل میں جگہ نہیں دینی چاہیئے۔ آپ کو یہ دیکھ کر خوش ہونا چاہیئے کہ ایک شخص لوگوں میں اتنا زیادہ مقبول ہے۔ یاد رکھیں کہ مقناطیسی شخصیت کے مالک لوگوں میں کوئی نہ کوئی خاص کشش ضرور ہوتی ہے۔ اگر آپ حسد اور نفرت کو چھوڑ کر ان پُرکشش لوگوں کا مطالعہ کریں تو اس سے آپ کو اپنی شخصیت کو بہتر بنانے میں بڑی مدد مل سکتی ہے۔

کسی مکمل شخصیت کی بندر کی طرح نقل کرنا یقیناً ایک احمقانہ بات ہے اور ایسا کبھی نہیں کرنا چاہیئے لیکن اگر آپ دوسروں کی شخصیت کے اچھے پہلوؤں کو سامنے رکھتے ہوئے اپنی شخصیت کے کمزور پہلوؤں کی اصلاح کر لیں تو یہ بہت ہی اچھی بات ہے۔

اگر کوئی شخص انتہائی پُرکشش اور مقناطیسی شخصیت کا مالک ہے تو ایک شرمیلے اور حساس شخص کو ہرگز غمزدہ نہیں ہونا چاہیئے اور نہ ہی خود کو کمتر محسوس کرنا چاہیئے۔ یاد رکھیں کہ شخصیت کی اس قسم کی مقناطیسی کشش ایک قدرتی چیز ہے بالکل اسی طرح جیسے ایک حقیقی فن کار میں پیدائشی طور پر فن کی صلاحیت موجود ہوتی ہے ہمیں زندگی کی تمام خوبصورت اور حسین چیزوں کی قدر کرنی چاہیئے۔ ہمیں ان لوگوں کی بھی قدر کرنی چاہیئے جنہیں ان کے بے پناہ حسن نے دوسرے لوگوں سے ممتاز کر دیا ہے۔ ہمیں ایسے پُرکشش لوگوں سے حسد نہیں کرنی چاہیئے بلکہ ان کی تعریف کرنی چاہیئے اور انہیں محبت کی نگاہ سے دیکھنا چاہیئے۔

ہر شخص مسائل سے دوچار ہے

یاد رکھیں کہ جس طرح آپ ذہنی الجھنوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں اسی طرح دوسرے لوگوں کو بھی ان الجھنوں کا سامنا ہو سکتا ہے یعنی جس طرح آپ میں خود اعتمادی کی کمی ہے اور آپ شرمیلے واقع ہوئے ہیں اسی طرح ہو سکتا ہے کہ دوسرا شخص بھی خود اعتمادی سے عاری ہو اور شرمیلے پن کی الجھن میں مبتلا ہو۔ لہٰذا اگر کوئی شخص وقتی طور پر ہم سے اچھی طرح پیش نہ آئے تو ہمیں یہ نہیں سمجھنا چاہیئے کہ ہم میں کشش نہیں اور ہم توجہ کے قابل نہیں۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ دوسرے شخص کو کوئی پریشانی لاحق ہوتی ہے یا اسے کوئی فوری مسئلہ درپیش ہوتا ہے جس کی وجہ سے اس کی ساری توجہ اس ذاتی مسئلے کی طرف ہوتی ہے۔ وہ مشکلات میں گرفتار ہوتا ہے لہٰذا وہ دوسروں کی طرف مناسب توجہ نہیں دے سکتا۔

دوسروں پر شک و شبہ کرنے کی عادت چھوڑ دیں۔ اگر کوئی شخص آپ کے ساتھ اچھی طرح بات نہیں کرتا تو یہ نہ سمجھیں کہ وہ آپ کو پسند نہیں کرتا یا آپ توجہ کے قابل نہیں۔ ہو سکتا ہے کہ دوسرا شخص شرمیلا ہو۔ جس طرح شرمیلے پن کی وجہ سے آپ دوسروں کے ساتھ اچھی طرح میل ملاپ نہیں رکھ سکتے اسی طرح یہ بھی ممکن ہے کہ دوسرے شخص کو آپ سے میل ملاپ رکھنے میں مشکل پیش آ رہی ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دوسرا شخص ان دنوں مالی مشکلات کا شکار ہو یا اس کی طبیعت اچھی نہ ہو یا اسے گھریلو الجھنوں کا سامنا ہو۔

پُرکشش شخصیت کے لئے برداشت کا جذبہ ضروری ہے

اگر کوئی شخص آپ سے اچھی طرح پیش نہیں آتا تو اسے شک کا فائدہ دیں۔ یہ سوچیں کہ اس کی ضرور کوئی نہ کوئی وجہ ہو گی۔ اگر آپ نے اس انداز سے سوچنا شروع کر دیا تو آپ کی فطرت میں محبت اور برداشت کا مادہ پیدا ہونے لگے گا جس سے آپ کی شخصیت کی کشش بڑھ جائے گی۔ اس کا ایک اور فائدہ بھی ہو گا یعنی آپ اپنے بارے میں سوچنا چھوڑ دیں گے اور دوسروں کے مسائل میں دلچسپی لینا شروع کر دیں گے۔ اس طرح آہستہ آہستہ آپ اپنی الجھنوں کے جال سے باہر نکل آئیں گے اور آپ کو دوسروں کے بارے میں شعور حاصل ہو گا۔ نتیجہ یہ نکلے گا کہ آپ میں ایک خاص صلاحیت پیدا ہو جائے گی اور وہ صلاحیت ہے "مشکل حالات میں اپنے آپ پر قابو رکھنا اور مشکلات کو شکست دینا۔"

جنس مخالف سے تعلقات

بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جو اپنے ہم جنس لوگوں کے ساتھ ملنے جلنے سے نہیں گھبراتے لیکن جنس مخالف کے ساتھ ملنا جلنا اور بات چیت کرنا ان کے لئے بہت مشکل ہوتا ہے۔ بعض لڑکے ایسے ہوتے ہیں کہ جب بھی انہیں کسی لڑکی کے ساتھ بات چیت کرنا پڑتی ہے ان کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور وہ نروس ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بعض لڑکیاں لڑکوں کے ساتھ بات چیت کرتے ہوئے سخت گھبراہٹ محسوس کرتی ہیں اور ان کے لئے بات چیت کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ لڑکوں اور لڑکیوں کے اس قسم کے رویہ کی وجہ جنسی خوف ہوتے ہیں جو تحت الشعور کی گہرائی میں چھپے ہوئے ہوتے ہیں

نسوانی اعضاء کی موجودگی کا احساس

مثال کے طور پر بعض گھرانوں میں سخت قسم کے پردے کا رواج ہوتا ہے۔ لڑکیوں کو منع کر دیا جاتا ہے کہ وہ کسی مرد کے سامنے نہ آئیں۔ انہیں یہ ہدایت بھی کی جاتی ہے کہ وہ ایسا لباس پہنیں جن سے ان کے اعضاء نمایاں نہ ہوں۔ اس طرح لڑکیوں کے ذہن میں اپنے نسوانی اعضاء کا احساس غیر ضروری طور پر بڑھ جاتا ہے اور انہیں یوں محسوس ہونے لگتا ہے جیسے وہ بالکل الگ مخلوق ہیں جن پر اپنے نسوانی اعضاء کی موجودگی کی وجہ سے کئی پابندیاں عائد کر دی گئی ہیں۔ جونہی ایسی لڑکیوں کو کسی مرد کا سامنا کرنا پڑتا ہے ان

کے تحت الشعور میں اپنی نسوانیت کا احساس بیدار ہونے لگتا ہے۔ ایک لڑکی جب یہ سوچتی ہے کہ اس پر اتنی پابندیاں کیوں عائد کی جا رہی ہیں جبکہ لڑکوں پر کوئی پابندی نہیں تو اس کی سمجھ میں صرف ایک بات آتی ہے اور وہ ہے اعضاء کی ساخت میں فرق۔ چنانچہ لڑکی یہ سوچتی ہے کہ اگر میرے اعضاء مردوں جیسے ہوتے تو میں بھی ان پابندیوں سے بچ سکتی تھی۔ اس طرح اس کے ذہن میں اپنے جسمانی اعضاء قصوروار ٹھہرتے ہیں۔ وہ سوچتی ہے کہ یہ نسوانی اعضاء ہی تمام خرابی کی جڑ ہیں۔ اس طرح وہ اپنے اعضاء کے ساتھ خوف اور شرم کے جذبات وابستہ کر دیتی ہے۔

جونہی ایسی لڑکی کسی مرد کے سامنے آتی ہے اس کے تحت الشعور میں وہی پرانا خوف بیدار ہو جاتا ہے۔ چنانچہ لڑکی کا چہرہ شرم سے سرخ ہو جاتا ہے اور اس کے لئے بات کرنا مشکل ہو جاتی ہے۔ ایسی لڑکیاں جن کی پرورش آزادانہ ماحول میں ہوتی ہے، جنہیں بچپن میں لڑکوں سے مختلف مخلوق تصور نہیں کیا جاتا اور جنہیں لڑکوں کے ساتھ کھیلنے کودنے کا موقع دیا جاتا ہے جب بڑی ہوتی ہیں تو وہ مردوں سے بات چیت کرتے ہوئے بالکل نہیں گھبراتیں۔ وہ مردوں کے مقابلے میں خود کو کمتر نہیں سمجھتیں۔

عورتوں کی محفل میں گھبراہٹ

بچپن میں ہمارے گھر میں جس قسم کا ماحول ہوتا ہے اور مردوں اور عورتوں کے درمیان جس قسم کے تعلقات ہوتے ہیں وہ ہمارے ذہن پر اثر انداز ہوتے ہیں اور جنس مخالف کے ساتھ ہمارے رویہ کو متعین کرتے ہیں۔ فرض کریں کہ ایک بچے کی

ماں ہر وقت اسے ڈانٹتی اور مارتی پیٹتی رہتی ہے۔ چنانچہ جب وہ بچہ بڑا ہو گا تو وہ عورتوں کی محفل میں گھبراہٹ محسوس کرے گا اور نروس ہو جائے گا۔

لڑکیوں کا مسئلہ

فرض کریں کہ ایک گھرانے میں لڑکوں کو تو اہمیت دی جاتی ہے لیکن لڑکی کی طرف بالکل توجہ نہیں دی جاتی۔ ماں باپ لڑکوں کے مقابلے میں لڑکی کو ایک بوجھ سمجھتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ لڑکی خود کو لڑکوں کے مقابلے میں کم تر سمجھنے لگتی ہے۔ چنانچہ جب یہ لڑکی جوان ہوتی ہے تو مردوں کے ساتھ بات چیت کرنے اور ان کی محفل میں شریک ہونے سے گھبراتی ہے۔ جہاں بھی اسے کسی مرد سے بات چیت کرنا پڑتی ہے وہ سخت نروس ہو جاتی ہے اور شرم سے اس کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔

مسائل کا علاج

ان سب مسائل کا علاج یہ ہے کہ سب سے پہلے اپنے بچپن کی زندگی پر غور کیا جائے اور ان واقعات کا تجزیہ کیا جائے جو بچپن میں ہم پر اثر انداز ہوئے تھے۔ یہ سمجھنے کی کوشش کیجئے کہ ہماری بچپن کی زندگی میں کیا کیا الجھنیں تھیں، ماں باپ اور عزیزوں کا رویہ کیسا تھا؟ جنس مخالف سے ملنے جلنے اور بات چیت سے متعلق خاندان میں کیا روایات تھیں؟ کیا خاندان روشن خیال تھا دقیانوسی؟

ان تمام باتوں کے تجزیے کے بعد یقیناً ہمیں اپنی الجھن کی وجوہات معلوم ہو جائیں گی۔ جب یہ وجوہات معلوم ہو جائیں تو آپ ان پر غور کریں۔ آپ خود محسوس کریں

گے کہ ان وجوہات کی اتنی اہمیت نہیں جتنی اہمیت آپ نے ان کو دے رکھی تھی۔ جب آپ بچپن کے واقعات کا جائزہ لیں گے اور ان کا تجزیہ کریں گے تو ان واقعات کی اہمیت خود بخود کم ہوتی چلی جائے گی۔

یاد رکھیں کہ لوگوں سے بات چیت کرتے ہوئے شرمانے اور گھبرانے کی وجہ اعصابی اور ذہنی تناؤ ہے۔ اگر ہم اس تناؤ کی وجہ معلوم کر لیں اور اس وجہ کو اچھی طرح سمجھ جائیں اور پھر اس وجہ کو اتنی ہی اہمیت دیں جتنی اہمیت دینی چاہیے تو یقیناً شرمیلا پن اور احساس کمتری خود بخود ختم ہونے لگیں گے اور ہم محسوس کریں گے کہ ہم میں زبردست خود اعتمادی پیدا ہو گئی ہے۔

یاد رکھنے کی باتیں

۱۔ محض واقف کاروں کو دوست مت سمجھیں۔

۲۔ ہر ملنے والے سے یہ توقع نہ رکھیں کہ وہ آپ کو پسند بھی کرے اور آپ میں دلچسپی بھی لے۔ اس قسم کی خواہش پر قابو پانے کی کوشش کریں۔

۳۔ ہر شخص سے ہمدردی کی توقع نہ رکھیں۔

۴۔ اگر آپ کی خوشی اور غم دوسروں کے موڈ پر منحصر ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ جذباتی طور پر آزاد نہیں اور آپ کے دکھ سکھ کا انحصار دوسروں پر ہے۔ اگر آپ نے اس جذباتی غلامی سے آزادی حاصل نہ کی تو آپ کے جذبات ہمیشہ مجروح ہوتے رہیں گے۔

۵۔ اگر کوئی شخص آپ کے ساتھ بے رخی سے پیش آئے تو ہرگز پریشان نہ ہوں۔ یہ نہ بھولیں کہ دوسرے لوگ بھی آپ کی طرح شرمیلے اور نروس ہو سکتے ہیں۔

ساتواں باب

دل کی بات کس سے کہیں

اگر آپ کو کوئی ایسا شخص مل جائے جو قابل اعتماد ہو اور آپ سے ہمدردی رکھتا ہو تو آپ اس سے اپنے دل کی بات کہہ سکتے ہیں اور اپنی مشکلات بیان کر سکتے ہیں۔ ایسا قابل اعتماد شخص ان لوگوں کے لئے خاص طور پر بہترین سہارا ثابت ہو سکتا ہے جو بہت زیادہ شرمیلے پن میں مبتلا ہیں اور جن میں خود اعتمادی کا فقدان ہے۔

لیکن اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ آپ اپنے اس قابل اعتماد دوست کے سامنے ہر وقت اپنا رونا روتے رہیں اور اس سے یہ توقع کرنے لگیں کہ وہ ہر حالت میں آپ سے ہمدردی کا اظہار کرنے کے لئے تیار رہے۔ اگر آپ کا دوست واقعی آپ کو پسند کرتا ہے تو وہ آپ کی ہر ممکن مدد کرے گا۔

دوستی کو دیوار گریہ نہیں سمجھنا چاہئے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہر وقت اپنا رونا روتے رہنے سے دوستی قائم نہیں رہ سکتی۔

اگر آپ حقیقی معنوں میں مخلصانہ دوستی کے خواہشمند ہیں تو آپ کو وہ ذمہ داری

قبول کرنے کے لئے تیار رہنا چاہئے جو دوستی کی وجہ سے آپ پر عائد ہوتی ہے۔ مطلب یہ ہے کہ اگر آپ دوسرے شخص سے دوستی اور غمگساری کی توقع رکھتے ہیں تو پھر آپ کو بھی دوستی نبھانے کے لئے تیار رہنا چاہئے اور دوسرے شخص کے ساتھ بوقت ضرورت محبت اور ہمدردی کا اظہار کرنا چاہئے۔

دوستی خود غرضی کا نام نہیں۔ اس کے لئے بے غرضی اور قربانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ چنانچہ اگر دوست کے ساتھ کوئی اختلاف رائے پیدا ہو جائے یا دوست کا موڈ اچھا نہ ہو تو آپ کو چاہئے کہ برداشت سے کام لیں اور درگزر کریں۔ دوسرے شخص کو اپنی مرضی پر چلانا اور یہ خواہش رکھنا کہ وہ ہر کام آپ کی مرضی کے مطابق کرے اچھی بات نہیں اگر آپ کا دوست کسی بات پر آپ سے اختلاف کرے تو ناراضگی کا مظاہرہ کرنا اور بھی بری بات ہے۔

ہم کسی کو دوست بننے پر مجبور نہیں کر سکتے اور نہ ہی دوستی کا جھوٹا مظاہرہ ممکن ہے۔ تالی دونوں ہاتھوں سے بجتی ہے۔ لہٰذا دوستی کے لئے ضروری ہے کہ دونوں شخص ایک دوسرے کے لئے دوستی کا جذبہ رکھتے ہوں۔ اگر دونوں افراد میں سے ایک شخص دوستی کا جذبہ نہ رکھتا ہو تو گاڑی کا چلنا مشکل ہو جاتا ہے اور ایسی دوستی پائیدار نہیں ہوتی۔

جب دو یا دو سے زیادہ افراد ایک دوسرے کو حقیقی معنوں میں چاہتے ہوں تبھی ان میں ایک دوسرے کے نقطۂ نظر کو سمجھنے اور اس نقطۂ نظر کے لئے اپنی شخصیت میں گنجائش پیدا کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ باہمی محبت سے ہی دوستی ہمیشہ قائم رہ سکتی ہے۔

دوست بنانے کا فن

کوئی شخص بھی آپ کو ایک قابلِ اعتماد دوست تلاش کرنے کا نسخہ نہیں بتا سکتا۔ تاہم ایک بات صاف ظاہر ہے یعنی دوستی پیدا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ دوسرے شخص کے مزاج کو اچھی طرح سمجھتے ہوں اور وہ شخص آپ کو پسند ہو۔ چنانچہ دوستی کا رشتہ قائم کرنے میں مدد دینے کے لئے لازمی ہے کہ آپ دوسرے شخص کو موقع فراہم کریں کہ وہ بھی آپ کے مزاج کو اچھی طرح سمجھ سکے۔ یہ توقع رکھنا غلط ہے کہ دوسرا شخص ہی سب کچھ کرے اور آپ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہیں۔ دوستی اسی صورت میں قائم ہو سکتی ہے کہ جب آپ بھی آگے بڑھیں اور دوسرا شخص بھی آگے بڑھے۔

اب فرض کریں کہ آپ کی کسی مرد یا عورت سے ملاقات ہوتی ہے اور آپ چاہتے ہیں کہ اس سے دوستی کر لی جائے۔ چنانچہ آپ کو چاہیئے کہ آپ آگے بڑھیں، بات چیت کریں یا اس طرح پیش آئیں کہ اس شخص کو معلوم ہو جائے کہ آپ اس میں دلچسپی لے رہے ہیں اور اس سے دوستی کرنا چاہتے ہیں۔

اس شخص کو دوبارہ ملنے کی کوشش کریں۔ اگر اس کے دل میں بھی دوستی کا جذبہ ہوگا تو وہ بھی آپ سے ملنا چاہے گا اور اس طرح آپ کی ملاقات ضرور ہوگی۔ رفتہ رفتہ آپ کی ملاقاتوں کی تعداد بڑھتی چلی جائے گی اور آپ ایک دوسرے کے قریب آتے چلے جائیں گے۔

جنسِ مخالف سے دوستی

لڑکوں کے لئے لڑکوں کو اور لڑکیوں کے لئے لڑکیوں کو دوست بنانا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔ تاہم جب کسی مرد کی کسی عورت کے ساتھ دوستی ہوتی ہے تو عموماً یہ ایک طویل شناسائی کا نتیجہ ہوتی ہے اور بعض اوقات اس دوستی کو استوار کرنے میں رشتہ دار اور دوست بھی غیر ارادی طور پر مدد کرتے ہیں۔

اکثر لوگ صنفِ مخالف سے دوستانہ جذبات کے اظہار میں شرم محسوس کرتے ہیں کیونکہ بعض اوقات دوستی کے اظہار کو غلط رنگ دیا جاتا ہے اور نتیجے کے طور پر مرد یا عورت یا دونوں کے لئے کوئی پریشان کن صورت حال پیدا ہو سکتی ہے۔ لیکن جب بھی صنفِ مخالف سے دوستی پیدا کرنے کا موقع ملے دلیری سے کام لینا چاہیئے اور موقع سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیئے۔

دوست کہاں تلاش کئے جائیں

ہر آدمی کا کوئی نہ کوئی مشغلہ اور دلچسپی ضرور ہونی چاہیئے۔ ان مشاغل میں کئی اور لوگ بھی دلچسپی رکھتے ہوں گے۔ اس طرح آپ کو خود بخود دوستوں کا ایک حلقہ مل جائے گا۔ فرض کیجئے کہ آپ کتابوں کے مطالعے سے دلچسپی رکھتے ہیں۔ بظاہر یہ ایک ایسا مشغلہ دکھائی دیتا ہے جو لوگوں سے ملنے جلنے کا بہت کم موقع فراہم کر سکتا ہے لیکن

ایسا نہیں۔ یہ مشغلہ بھی آپ کو کئی دوست فراہم کر سکتا ہے۔ مثلاً اگر آپ ادب کا مطالعہ کرتے ہیں تو آپ کو ہر شہر میں ایسے لوگ مل سکتے ہیں جو باقاعدگی کے ساتھ اکٹھے ہوتے ہیں اور ادبی موضوعات پر بات چیت کرتے ہیں۔ آپ بھی ان لوگوں میں شامل ہو سکتے ہیں۔

اسی طرح کئی اور مشاغل بھی ہیں جو آپ کو دوستوں کا ایک حلقہ فراہم کر سکتے ہیں مثلاً کھیل، سیر تفریح، مہم جوئی، باڈی بلڈنگ، فلم بینی اور موسیقی وغیرہ۔

اگر آپ دوست بنانا چاہتے ہیں تو آگے بڑھیں اور لوگوں سے میل ملاپ رکھیں کیونکہ میل ملاپ کے ذریعے ہی آپ کو ایسے لوگوں کا پتہ چل سکتا ہے جو آپ سے دوستی کے لئے مناسب ہیں۔ اس مقصد کے لئے ضروری ہے کہ آپ کسی مشغلے میں دلچسپی رکھتے ہوں۔ مطمئن اور خوشگوار زندگی اسی صورت میں گزاری جا سکتی ہے جب آپ کا کوئی مشغلہ ہو اور کوئی ایسی چیز ہو جس میں آپ گہری دلچسپی رکھتے ہوں۔ یاد رکھیں کہ مشاغل آپ کو شخصیت کی تعمیر میں مدد دیں گے۔ مثلاً اگر آپ ستار بجانے میں ماہر ہیں تو لوگ خود بخود آپ کو تلاش کریں گے اور آپ کے ساتھ رہنا پسند کریں گے کیونکہ اس طرح انہیں موسیقی سے لطف اندوز ہونے کا موقع مل سکے گا۔ لوگ آپ کو اپنی محفل میں مدعو کریں گے اور آپ کی آؤ بھگت کریں گے۔ اسی طرح اگر آپ کے پاس ٹکٹوں کا ایک خوبصورت ذخیرہ ہے تو لوگ آپ سے ملنا پسند کریں گے کیونکہ اس طرح انہیں آپ کی البم دیکھنے کا موقع ملے گا۔

ایسے لوگ جو کسی چیز میں دلچسپی نہیں رکھتے یقیناً تنہائی کی زندگی بسر کرنے پر مجبور ہو جائیں گے اور انہیں کوئی بھی اہمیت نہیں دے گا۔ لہٰذا اگر ایسے لوگ بوریت اور تنہائی کا شکار ہو جائیں تو یہ بات بالکل فطری ہوگی اور ہم کہہ سکتے ہیں کہ جناب آپ

اپنی بوریت اور تنہائی کے خود ذمہ دار ہیں۔ دلچسپ مشاغل کی اہمیت پر جتنا بھی زور دیا جائے کم ہوگا۔ چنانچہ آپ کوئی نہ کوئی مشغلہ ضرور اختیار کریں مثلاً کتب بینی، افسانہ نگاری، شاعری، رقص، اداکاری، مصوری، فوٹوگرافی، ٹکٹ یا سکے جمع کرنا، ریڈیو سیٹ بنانا اور نادر اور پرانی اشیاء جمع کرنا وغیرہ۔ اگر ان میں سے کوئی مشغلہ آپ کو پسند نہیں تو آپ کھیلوں یا سیاست میں دلچسپی لے سکتے ہیں۔

آپ اپنے مزاج اور مالی حیثیت کے مطابق کوئی بھی مشغلہ اختیار کر سکتے ہیں۔ یہ مشغلہ آپ کو لوگوں کے ساتھ ملنے جلنے کا موقع فراہم کرے گا اور آپ کو دوست بنانے میں مدد دے گا۔ اگر دو آدمی ایک ہی مشغلے میں دلچسپی رکھتے ہوں تو مزاج اور عادات میں اختلاف کے باوجود ان میں مضبوط دوستی پیدا ہو سکتی ہے کیونکہ مشترکہ مشاغل کی وجہ سے انہیں بہت زیادہ مفاہمت کی ضرورت نہیں ہوگی۔

دوست آپ کی ملکیت نہیں

اکثر شرمیلے لوگ ایک بنیادی غلطی کرتے ہیں یعنی وہ اپنے قریبی دوست سے بہت ہی زیادہ توقعات رکھتے ہیں۔ ایک شرمیلا آدمی جو احساس کمتری میں مبتلا ہو یہ چاہتا ہے کہ اس کا دوست اس کے اشاروں پر ناچے تاکہ اس کے احساس کمتری کی تلافی ہو سکے۔ وہ دوستی سے غیر ارادی طور پر ناجائز فائدہ اٹھانا چاہتا ہے۔ چنانچہ شرمیلے پن میں مبتلا شخص یہ چاہتا ہے کہ اس کا دوست ہر وقت اسے یہ یقین دلاتا رہے کہ مجھے دوسرے لوگوں کے مقابلے میں تم زیادہ پسند ہو اور میں تمہاری دوستی کو

ترجیح دیتا ہوں۔ تم واقعی دوستی کے قابل ہو اور اصل بات یہ ہے کہ لوگ تمہاری خوبیوں کا اندازہ نہیں لگا سکے۔ اگر دوست مسلسل یہ یقین نہ دلاتا رہے تو شرمیلے پن میں مبتلا شخص کو بہت دکھ ہوتا ہے اور اس کے جذبات مجروح ہوتے ہیں۔

عورتیں اس سلسلے میں اور بھی شدید جذبات رکھتی ہیں۔ ان میں دوسرے شخص کو اپنی ملکیت بنا لینے کے جذبات بہت شدید ہوتے ہیں۔ چنانچہ اگر کسی عورت کا دوست کسی اور کے ساتھ دوستی کرنا چاہے تو اسے بہت رنج ہوتا ہے۔ دوستی کو جس چیز سے سب سے زیادہ نقصان پہنچتا ہے وہ ہے دوسرے شخص کو اپنی ذاتی ملکیت بنا لینے کا جذبہ۔

اگر دو افراد جو دوستی کے رشتے میں منسلک ہوں، مشترکہ مشاغل رکھتے ہوں تو پھر ایک دوسرے پر قبضہ جمانے کے جذبے میں کسی حد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ایک اطمینان بخش دوستی کے لئے ضروری ہے کہ دو افراد نہ صرف ایک دوسرے کے لئے پسندیدگی کا جذبہ رکھتے ہوں بلکہ ان کے مشاغل اور دلچسپیاں بھی مشترک ہوں۔

جب دوستی صرف اپنے احساس کمتری کی تسکین کے لئے کی جائے تو ایسی دوستی نہ تو خوشگوار اور اطمینان بخش ہوتی ہے اور نہ ہی اسے صحت مند قرار دیا جا سکتا ہے کیونکہ ایسی دوستی میں اس ذہنی پختگی کا فقدان ہوتا ہے جو پائیدار اور خوشگوار دوستی کے لئے ضروری ہے۔ ایسے لوگ جو اپنے احساس کمتری کی تسکین کے لئے دوست بناتے ہیں توقعات تو بہت زیادہ رکھتے ہیں لیکن خود دوستی کا حق ادا نہیں کرتے۔

دوست کی حوصلہ افزائی

ایک قریبی دوست کا اہم فائدہ یہ ہے کہ وہ ہمیں خود اعتمادی پیدا کرنے میں مدد

دیتا ہے۔ دوستی ایک طرح کی حوصلہ افزائی ہے جو ہمیں اپنے دوست سے حاصل ہوتی ہے۔ چنانچہ دوستی کا مقصد حوصلہ افزائی تو ہے لیکن اپنی شخصیت کی خامیوں کی تلافی نہیں۔

شرمیلے پن میں مبتلا شخص اگر ایک اچھا دوست بنا لیتا ہے اور خود سے یہ کہتا ہے کہ اپنی شخصیت کے بارے میں میری رائے کتنی ہی خراب کیوں نہ ہو، مجھ میں کوئی نہ کوئی کشش ضرور موجود ہے۔ ورنہ ایک پرکشش شخص ہرگز میرا دوست نہ بنتا تو یہ بات بالکل جائز ہے کیونکہ اپنے دوست کے وجود کی مدد سے اپنے اندر حوصلہ اور خود اعتمادی پیدا کرنا کوئی برائی نہیں۔ لیکن اپنے دوست پر قبضہ جما لینا یقیناً ایک بری بات ہے۔ چنانچہ اگر آپ کا دوست کسی اور شخص کو بھی پسند کرے اور اپنے لئے کوئی نئی دلچسپی پیدا کرے تو اس بات پہ ناراض ہونا اور روٹھ جانا ہرگز مناسب نہیں۔

ملنسار دوست کا فائدہ

اگر ایک شرمیلے شخص کو کوئی ایسا دوست مل جائے جو ملنسار ہو اور لوگوں سے میل ملاپ اور تعلقات کے فن سے واقف ہو تو یہ اس کی خوش قسمتی ہے۔ کیونکہ ایسا شخص جو لوگوں سے ملنے جلنے اور ان سے بات چیت کرنے میں لطف محسوس کرتا ہو، شرمیلے شخص کے لئے بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ ایک شرمیلا آدمی جب ایسے ملنسار شخص کے ہمراہ کسی محفل میں شریک ہوتا ہے تو وہ شخص اس کی کافی مدد کر سکتا ہے۔ مثلاً وہ دوسروں کے ساتھ خود بات چیت شروع کرتا ہے اور گفتگو میں زیادہ تر خود ہی حصہ لیتا ہے۔ اس طرح شرمیلا آدمی زیادہ بات چیت کرنے کی

زحمت سے بچ جاتا ہے اور اگر شرمیلے آدمی کو بات چیت کے دوران کوئی مشکل پیش آئے تو وہ شخص فوراً اس کی مدد کر سکتا ہے اور بات چیت میں مداخلت کر کے خود بات چیت شروع کر سکتا ہے۔ اس طرح شرمیلے آدمی کو بڑی مدد ملتی ہے اور اس کے ذہن پر بوجھ نہیں رہتا کیونکہ اسے معلوم ہوتا ہے کہ ایک قابل اعتماد اور ہوشیار شخص بات چیت کے دوران اس کی مدد کے لئے موجود ہے۔

ایک ملنسار شخص کی دوستی کا اس سے بھی بڑا ایک اور فائدہ ہے۔ لوگوں کو چونکہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ محفل میں فلاں شخص کے ہمراہ آئے ہیں جو بہت ہی سمجھ دار اور ملنسار شخص ہے لہٰذا وہ آپ کا خاص خیال رکھتے ہیں۔ اگرچہ محفل میں کئی لوگ منہ پھٹ اور غیر مہذب بھی ہوتے ہیں لیکن چونکہ آپ ایک ہر دلعزیز شخص کے دوست ہونے کی بنا پر محفل میں شریک ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ منہ پھٹ لوگ آپ کی دل شکنی نہیں کرتے اور آپ کا حد سے زیادہ خیال رکھتے ہیں۔

اگر مناسب موقع ہو تو آپ اپنے تجربہ کار دوست سے شرمیلے پن کی الجھن کے بارے میں مشورہ کر سکتے ہیں۔ لیکن آپ کو زبردستی یہ موضوع چھیڑنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیئے۔ اگر آپ کا دوست دلچسپی لے تو آپ اپنی ذہنی الجھن کے بارے میں بات چیت کر سکتے ہیں لیکن آپ کی بات چیت کا مقصد یہ نہیں ہونا چاہیئے کہ آپ کا دوست آپ سے ہمدردی کا اظہار کرے بلکہ آپ کا مقصد یہ ہونا چاہیئے کہ آپ اس کا تعاون حاصل کریں اور اس کی مدد سے شرمیلے پن سے چھٹکارا حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

چنانچہ آپ کا تجربہ کار دوست آپ کو جو مشورہ دے آپ اسے بخوشی قبول کر لیں

اس طرح آپ کا دوست لوگوں کے ساتھ میل ملاپ کا فن سیکھنے میں آپ کی کافی مدد کر سکتا ہے۔ اپنے دوست کے مشورے کے مطابق آپ اپنی شخصیت کی خوبیوں میں مزید اضافہ کر سکتے ہیں اور برائیوں پہ قابو پا سکتے ہیں۔

جب آپ اپنے دوست سے پوچھیں گے کہ میری شخصیت کیسی ہے؟ تو وہ آپ سے کہے گا کہ اگر تمہاری شخصیت اچھی نہ ہوتی تو میں تمہیں دوست کیوں بناتا؟ آپ اپنے دوست کی اس بات پر ہرگز شبہ نہ کریں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ کوئی شخص بھی کسی ناخوشگوار آدمی کو دوست نہیں بنا سکتا۔ آپ میں خوبیاں یقیناً موجود ہیں لیکن شرمیلے پن اور احساسِ کمتری کی وجہ سے یہ خوبیاں ظاہر نہیں ہو سکیں۔ چونکہ اپنے دوست سے تعلقات میں آپ کا شرمیلا پن حائل نہیں لہٰذا اس کو یقیناً آپ کی خوبیاں معلوم ہو چکی ہیں۔

جب آپ کا ایک قابل اعتماد دوست آپ کی شخصیت کے بارے میں ایک رائے دیتا ہے تو وہ رائے ضرور درست ہو گی۔ یہ رائے آپ کے اندر خود اعتمادی پیدا کرے گی اور آپ کی شخصیت کی اچھی باتیں ابھر کر سامنے آنے لگیں گی۔ آپ کی ذہنی الجھنیں خود بخود غائب ہونے لگیں گی اور آپ یہ کوشش کریں گے کہ اپنے دوست کی رائے کو سچ ثابت کریں۔ اس طرح لوگوں سے ملتے ہوئے آپ کو جو شرم اور گھبراہٹ محسوس ہوتی تھی وہ خود بخود ختم ہو جائے گی۔

آپ کئی دوست بنا سکتے ہیں

اگر آپ کا ایک اچھا دوست ہو تو آپ کا حلقہ احباب کافی وسیع ہو سکتا ہے۔

ظاہر ہے کہ آپ کے دوست کے بھی کئی دوست ہوں گے۔ اپنے دوست کے ہمراہ ان لوگوں سے بھی آپکی ملاقات ہوگی۔ ان لوگوں میں کئی لوگ ایسے ہوں گے جنہیں آپ پسند کریں گے۔ اور اسی طرح ان میں سے کئی لوگ آپ کو بھی پسند کریں گے۔

چنانچہ صرف ایک دوست کی مدد سے آپ کئی دوست بنا سکتے ہیں اور آپ کا حلقہ احباب کافی وسیع ہو سکتا ہے۔ عموماً آپ تقریباً آدھی درجن ایسے دوست بنا سکتے ہیں جنہیں بے تکلف اور قریبی دوست کہا جا سکتا ہے۔ بے تکلف اور قریبی دوستوں کی تعداد محدود ہو سکتی ہے لیکن واقف کاروں، شناساؤں اور آپ کو پسند کرنے والے لوگوں کی تعداد کی حد مقرر نہیں۔ آپ جس قدر چاہیں واقف کار اور شناسا پیدا کر سکتے ہیں اور اپنی واقفیت کا دائرہ جس قدر چاہیں وسیع کر سکتے ہیں۔

ایک بُری عادت

ایک بات سے میں آپ کو خبردار کرنا چاہتا ہوں۔ اگر آپ دوست بنانا چاہتے ہیں تو آپ کو اس بری عادت سے ہمیشہ گریز کرنا چاہیئے۔ یہ بُری عادت ہے۔ "اپنے احباب کے بارے میں دوسرے لوگوں سے نامناسب باتیں کرنا۔" اگر آپ کسی کی غیر حاضری میں اس کا ذکر اچھے الفاظ میں نہیں کر سکتے تو آپ کو اس موضوع سے گریز کرنا چاہیئے۔

اپنے دوستوں اور احباب کے ساتھ جو بھی وعدہ کریں اُسے ہر قیمت پر پورا کریں چاہے آپ کو کتنی ہی تکلیف کیوں نہ برداشت کرنی پڑے۔ لوگوں کو ہرگز دھوکہ نہ دیں اور دوستوں کے ساتھ کبھی بے وفائی نہ کریں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ شرمیلے ہوں۔ ممکن ہے کہ آپ کو دوست بنانے میں دیر لگتی ہو اور مشکل پیش آتی ہو۔ لیکن ایک مرتبہ اگر لوگوں کو معلوم ہو جائے کہ آپ انتہائی

قابل اعتماد ہیں اور آپ پر بھروسہ کیا جا سکتا تو پھر آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ رفتہ رفتہ سہی لیکن یقیناً لوگ آپ کو تلاش کریں گے، آپ کے ساتھ رہنے میں لطف محسوس کریں گے اور آپ سے محبت کریں گے۔

یاد رکھنے کی باتیں

۱۔ ایسے مشاغل اور دلچسپیاں اختیار کریں جو آپ کو لوگوں سے ملنے اور دوست بنانے کے مواقع فراہم کریں۔

۲۔ اگر آپ کسی شخص کو پسند کرتے ہیں تو آگے بڑھیں، اس سے بات چیت کریں اور اپنے رویّہ سے یہ ظاہر کریں کہ آپ اس سے دوستی کے خواہشمند ہیں اور اسے پسند کرتے ہیں۔

۳۔ اپنے دوست کے سامنے ہمیشہ اپنا رونا نہ روتے رہیں۔ یہ توقع نہ رکھیں کہ دوسرا شخص مسلسل آپ ہی کی طرف توجہ دے۔

۴۔ اپنے دوست کے ساتھ ہمیشہ محبت اور ہمدردی کا رویہ اختیار کریں۔ آپ کو ایسا طرز عمل اختیار کرنا چاہیئے جس سے آپ کے بارے میں لوگوں کو یہ معلوم ہو جائے کہ آپ قابل اعتماد ہیں اور آپ پر بھروسہ کیا جا سکتا ہے۔

۵۔ یاد رکھیں کہ دوست سے حوصلہ افزائی کا کام لینے میں کوئی حرج نہیں لیکن اسے اپنے احساس کمتری کی تلافی کے لئے استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

آٹھواں باب

اپنے بارے میں نکتہ چینی کو اہمیت نہ دیں

"ایک شرمیلے شخص کو چاہیئے کہ جب وہ اپنی اس کمزوری پر قابو پانے کا فیصلہ کرے تو پھر وہ ایک معقول اور عملی نوعیت کا رویّہ اختیار کرے اور اس بات سے پریشان ہونا چھوڑ دے کہ لوگ میرے بارے میں کیا سوچتے ہیں اور کیا رائے رکھتے ہیں۔

اکثر لوگ ایک مصروف زندگی گزار رہے ہوتے ہیں۔ لہٰذا انہیں عموماً اتنی فرصت نہیں ہوتی کہ دوسروں پر نکتہ چینی کرتے پھریں۔ تاہم اگر وہ نکتہ چینی کریں تو آپ کو چاہیئے کہ زیادہ پریشان نہ ہوں بلکہ یہ دیکھیں کہ کیا ان کی نکتہ چینی میں کوئی صداقت موجود ہے؟ اگر ان کی نکتہ چینی حقیقت پر مبنی ہو اور آپ محسوس کریں کہ آپ میں واقعی فلاں خامی موجود ہے تو پھر آپ کو نکتہ چینی کے بارے میں پریشان نہیں ہونا چاہیئے بلکہ اپنی اس خامی کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے جس کی وجہ سے لوگوں نے آپ پر نکتہ چینی کی تھی۔ فرض کریں کہ آپ محسوس کرتے ہیں کہ یہ نکتہ چینی جائز نہیں تھی اور اس کا مقصد محض آپ کی توہین کرنا تھا۔ جب آپ کو یہ حقیقت معلوم ہو جائے تو پھر آپ میں اتنی جرأت ہونی چاہیئے کہ آپ اس نکتہ چینی کو نظر انداز کر دیں اور اسے ذرّہ بھر اہمیت نہ دیں اور زندگی کا کاروبار جاری رکھیں۔

کچھ غیر مہذب اور بدمزاج لوگ دوسروں کو تضحیک کا نشانہ بناتے ہیں۔

یہ لوگ بعض اوقات جان بوجھ کر ایسا نہیں کرتے بلکہ یہ ایک طرح سے ان کی عادت بن جاتی ہے۔ اگر اس قسم کے لوگ آپ سے کوئی ایسی بات کہیں جس سے آپ کے جذبات مجروح ہوں تو اس بات کو بالکل اہمیت نہ دیں۔ یہ احمق لوگ جان بوجھ کر ایسا نہیں کرتے بلکہ وہ اپنی عادت سے مجبور ہوتے ہیں۔ چنانچہ آپ میں اتنی ذہنی پختگی ہونی چاہیئے کہ آپ ان کی بات کو احمقانہ قرار دے کر اسے مکمل طور پر بھول جائیں۔

کچھ ایسے بیوقوف لوگ بھی ہوتے ہیں جو دوسروں کا مذاق اڑا کر یا انہیں دکھ پہنچا کر تسکین حاصل کرتے ہیں۔ یہ لوگ شدید مایوسی کے مریض ہوتے ہیں اور چاہتے ہیں دوسرے بھی ناخوش رہیں۔ چنانچہ دوسروں کو دکھ پہنچا کر انہیں ذہنی تسکین حاصل ہوتی ہے۔ ایسے ذہنی مریضوں کی بات کو بالکل اہمیت نہیں دینی چاہیئے۔

زندگی کے بارے میں ایک پرسکون اور فلسفیانہ نقطہ نظر پیدا کرنا چاہیئے یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیئے کہ کوئی چیز بذاتِ خود زیادہ اہمیت نہیں رکھتی۔ یہ صرف ہمارا محسوس کرنے کا انداز ہے جو بعض باتوں کو اہم بنا دیتا ہے۔ معمولی باتوں کو زیادہ اہمیت نہیں دینی چاہیئے۔ اس اصول پر عمل کر کے ہی ہم اس ذہنی الجھن سے نجات حاصل کر سکتے ہیں جو ہماری زندگی میں زہر گھولتی رہتی ہے۔ چنانچہ دوسروں کو متاثر کرنے کے لئے ضرورت سے زیادہ کوشش نہ کریں۔

ہر کوئی غلطی کر سکتا ہے

ایک شرمیلا آدمی پوچھ سکتا ہے کہ جناب آپ کا کہنا درست ہے لیکن بعض

مواقع ایسے بھی ہوتے ہیں جب میں کوئی حماقت کر بیٹھتا ہوں اور مجھے سخت شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ دنیا میں کوئی شخص ایسا نہیں جو غلطیاں نہ کرتا ہو۔ یاد رکھیں کہ وہ لوگ بھی جو خوبصورت ہیں، اچھی شخصیت کے مالک ہیں اور ذہین ہیں کبھی کبھار ضرور غلطی کرتے ہیں۔ دنیا میں کوئی ایسا شخص موجود نہیں جو غلطیاں نہ کرتا ہو۔ جن لوگوں نے زندگی میں ترقی کی ہے اگر ان کے ماضی پر نگاہ ڈالی جائے تو معلوم ہوگا کہ بعض اوقات انہوں نے حماقتیں بھی کی ہیں لیکن ان لوگوں نے اپنی باتوں اور حماقتوں کو اہمیت نہیں دی اور اپنے لئے ایک ذہنی الجھن پیدا نہیں کی۔

ہو سکتا ہے کہ شروع شروع میں آپ کو اپنی کسی فضول بات یا احمقانہ حرکت کی وجہ سے شدید شرمندگی کا احساس ہو لیکن جیسے جیسے لوگوں سے ملنے جلنے اور تعلقات رکھنے کے سلسلے میں آپ کا تجربہ بڑھتا جائے گا آپ کو اپنی غلطیاں معمولی دکھائی دیں گی۔ چنانچہ اپنی کسی غلطی کو تنہائی کی زندگی بسر کرنے کا بہانہ نہیں بنانا چاہیے۔

لوگ آپ کی غلطیاں جلد بھول جائیں گے

یاد رکھیں کہ لوگوں کا حافظہ اچھا نہیں ہوتا۔ انہیں آپ کی حماقتیں یاد نہیں رہتیں چنانچہ اگر آپ نے کبھی محفل میں کوئی فضول بات یا حرکت کی تھی تو اپنے دل کو یہ تسلی دیں کہ لوگ جلد ہی اس واقعہ کو بالکل بھول جائیں گے اور یہ حقیقت ہے کہ لوگ جلد ہی آپ کی حماقت کو بھلا دیں گے۔ آپ کے دوست بھی آپ کی حماقتوں کو یاد نہیں رکھتے۔ ہاں یہ الگ بات ہے کہ آپ اپنی باتوں اور حرکتوں سے اپنی کسی

پرانی حماقت کی یاد تازہ کرتے رہیں۔

یاد رکھیں کہ جب ایک بچہ چلنا سیکھ رہا ہوتا ہے تو وہ کتنا ہوشیار بھی کیوں نہ ہو، کبھی کبھار ضرور گرتا ہے۔ ہر شخص سے غلطی ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر موسیقار بھی ساز بجاتے ہوئے کبھی کبھی کسی غلط تار کو چھیڑ دیتا ہے۔ ایک شاہسوار بھی گھوڑے سے گر سکتا ہے۔ اسی طرح سماجی زندگی میں بھی ہم اکثر حماقتیں اور غلطیاں کرتے رہتے ہیں۔ یہ کوئی انہونی بات نہیں۔ عقل مند سے عقل مند آدمی بھی غلطی کر سکتا ہے۔ غلطیاں کر کے ہی آدمی میل ملاپ اور تعلقات رکھنے کا فن سیکھتا ہے۔

ایک عقل مند شخص غلطی کرنے کے بعد اسے ہنسی میں ٹال دیتا ہے۔ وہ اپنی غلطی کو نہ تو خود زیادہ محسوس کرتا ہے اور نہ ہی دوسروں کو اس غلطی کا زیادہ احساس ہونے دیتا ہے۔ اگر آپ اس بات کی صداقت کا تجربہ کرنا چاہتے ہیں تو حماقت کرنیوالے شخص کی آنکھوں کا مشاہدہ کریں۔ اکثر لوگ اپنے چہرے کے تاثرات کو چھپا لیتے ہیں لیکن آنکھوں سے ان تاثرات کا اظہار ہو جاتا ہے۔ ایک تجربہ کار شخص دوسرے شخص کی آنکھوں سے اس کے احساسات کا اندازہ لگا لیتا ہے۔ کسی شخص کے چہرے سے اس کے احساسات کا اظہار نہ بھی ہو تو اس کی آنکھوں سے مسرت، غم، دکھ، مایوسی، خوف، شک و شبہ، خواہش، لالچ یا ہمدردی کے جذبات کا اظہار ہو جاتا ہے۔ آنکھیں انسان کے جذبات کی غمازی کرتی ہیں۔

چنانچہ اگر آپ نے کسی شخص کے احساسات کا اندازہ لگانا ہو تو اس کی آنکھوں پر نگاہ رکھیں۔ لیکن دوسرے شخص کی آنکھوں کو گھورنے سے گریز کریں کیونکہ اس طرح وہ شخص الجھن محسوس کرے گا۔

مختصر یہ کہ اگر محفل میں آپ سے کوئی غلطی، حماقت یا کوئی فضول بات ہو جائے تو پریشان نہ ہوں بلکہ بات چیت کا سلسلہ اس انداز سے جاری رکھیں جیسے کچھ ہوا ہی نہیں۔ اگر محفل میں کوئی شخص ایک ایسی بات کرے یا کوئی ایسی حرکت کرے جس سے آپ کے جذبات مجروح ہوں تو ہرگز اپنے ردعمل اور احساسات کا اظہار نہ ہونے دیں۔ اپنے آپ پر مکمل قابو رکھیں اور بات چیت جاری رکھیں۔

بد فطرت لوگوں کے ساتھ برتاؤ

اگر آپ کو محسوس ہو کہ بعض لوگ ہمیشہ آپ کو دکھ پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں تو اس کی وجہ جاننے کی کوشش کریں اور دیکھیں کہ اصل میں غلطی کس کی ہوتی ہے۔ آپ کی یا ان کی؟

فرض کریں کہ آپ کو کسی شخص سے غیر ارادی طور پر حسد ہے۔ چنانچہ جب آپ اس شخص کے ہمراہ ہوتے ہیں تو آپ بہت زیادہ حساس ہو جاتے ہیں۔ آپ محسوس کرتے ہیں وہ شخص ہمیشہ آپ کو کمتر، احمق اور معمولی آدمی ثابت کرنے کی کوشش کرتا ہے لیکن حقیقت اس کے برعکس ہوتی ہے یعنی اس شخص کا دوسروں کے ساتھ بھی یہی رویہ ہوتا ہے جو آپ کے ساتھ ہے لیکن دوسرے لوگوں کو اس سے کوئی شکایت نہیں ہوتی۔ اس قسم کی صورت حال سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ اصل میں اس شخص کے رویہ میں کوئی خامی نہیں بلکہ آپ کا احساس کمتری ہے جو آپ کے لئے پریشانی کا باعث بنا ہوا ہے۔ یعنی آپ کو اس شخص کی عام قسم کی اور معمولی سی بات بھی بری

محسوس ہوتی ہے۔

ایسے لوگوں سے گریز کریں

فرض کریں کہ لوگوں کے ساتھ میل ملاپ کے سلسلے میں آپ خوش قسمت واقع نہیں ہوئے اور آپ کو اکثر ایسے لوگ ملتے ہیں جنہیں دوسروں کو کمتر ثابت کرنے اور ان کی تضحیک کرنے کی عادت ہوتی ہے۔ چنانچہ بہترین طریقہ یہ ہے کہ جہاں تک ممکن ہو آپ ان لوگوں سے ملنا جلنا چھوڑ دیں۔ آپ ان سے میل ملاپ اس لئے ترک نہ کریں کہ آپ ان سے خوف زدہ ہیں بلکہ یہ سوچ کر ان سے ملنا جلنا چھوڑ دیں کہ زندگی بہت مختصر ہے اور اسے بے کار قسم کے لڑائی جھگڑوں میں ضائع نہیں کرنا چاہیئے۔

خود کو کمتر نہ ہونے دیں

لوگوں کے ساتھ ہرگز لڑائی جھگڑا اور تلخ کلامی نہ کریں۔ اگر کوئی بلاوجہ آپ سے جھگڑا کرنا چاہے تو آپ اس کی تلخ باتوں کا کم سے کم جواب دیں اور نرمی اختیار کریں۔ لوگوں کو کبھی اپنے اس ارادے میں کامیاب نہ ہونے دیں کہ وہ آپ سے لڑائی جھگڑا اور گالی گلوچ کر کے آپ کو کمتر ثابت کریں اور اس طرح آپ کو غمزدہ اور پریشان کریں۔ جب کوئی شخص ذہنی ناپختگی کا مظاہرہ کر رہا ہو تو آپ بھی ذہنی ناپختگی کا مظاہرہ نہ کریں اور کبھی بھی شائستگی کے دامن کو ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔

جب کوئی شخص ذہنی ناپختگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے آپ سے تلخ کلامی کرے اور آپ درگزر کرتے ہوئے کم سے کم جواب دیں گے تو اس موقع پر موجود لوگوں کی نظروں میں آپ کا مقام بلند ہو جائے گا اور تلخ کلامی کرنے والا شخص ان لوگوں

کی نظروں سے گر جائے گا۔ جب کوئی شخص آپ سے خواہ مخواہ الجھنے کی کوشش کرے تو آپ کبھی مشتعل نہ ہوں۔ ایسے موقعوں پر خود پر قابو رکھنا مشکل ضرور ہوتا ہے لیکن ایسے موقع پر خود پر قابو رکھنے والا شخص ہمیشہ فائدے میں رہتا ہے۔

اجنبی لوگوں کی محفل میں

بعض اوقات ہمیں ایسے لوگوں کی محفل میں شریک ہونا پڑتا ہے جو ہمارے لئے بالکل اجنبی ہوتے ہیں۔ یہ لوگ ہمیں اپنی بات چیت میں شریک نہیں کرتے۔ ہم یوں محسوس کرتے ہیں جیسے ہمیں بالکل نظر انداز کر دیا گیا ہے۔ اس احساس سے ہمیں الجھن اور بوریت محسوس ہوتی ہے۔ اگر ہم ان کی گفتگو میں شریک ہونے کے لئے کوئی بات کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو وہ ہماری بات کی طرف یا تو توجہ ہی نہیں دیتے یا ایک آدھ جملہ کہنے کے بعد پھر اپنی گفتگو میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ یہ لوگ عموماً ایسے لوگوں کے بارے میں بات چیت کر رہے ہوتے ہیں جنہیں ہم بالکل نہیں جانتے یا پھر ان کا موضوع گفتگو وہ تجربات ہوتے ہیں جن سے ہمارا کوئی تعلق یا واسطہ نہیں ہوتا۔

یہ لوگ محفل کے آداب سے ناواقف ہوتے ہیں اور ہم ان کی غیر مہذب عادات پر صرف افسوس کر سکتے ہیں۔ مہذب لوگ محفل میں کسی شخص کو یہ احساس نہیں ہونے دیتے کہ اسے نظر انداز کر دیا گیا ہے۔ اگر ہماری محفل میں کوئی اجنبی شامل ہو جس کے ساتھ ہمارا کوئی تعلق نہ رہا ہو تب بھی ہم معمولی سی توجہ کے ذریعے اسے یہ احساس دلا

سکتے ہیں کہ وہ بھی ہماری محفل کا ایک حصہ ہے۔

محفل میں اگر کوئی اجنبی ہو تو ہمیں اس کی بات سننی چاہیئے اور اس کی حوصلہ افزائی کرنا چاہیئے تاکہ وہ بھی گفتگو میں شریک ہو۔ ہمیں اس قسم کا طرزِ عمل اختیار کرنا چاہیئے جس سے اس اجنبی کو یہ احساس ہو کہ لوگ اس سے مل کر خوش ہیں۔

جب آپ کسی ایسی محفل میں شریک ہوں جہاں لوگ آداب محفل سے بیگانہ ہوں تو آپ کے جذبات مجروح نہیں ہونے چاہئیں بلکہ آپ کو ان لوگوں کے ناشائستہ اور غیر مہذب رویے سے لطف اندوز ہونا چاہیئے کیونکہ اس تہذیب یافتہ دور میں غیر مہذب لوگوں پر صرف ہنسا ہی جا سکتا ہے۔ اگر محفل میں آپ سے کوئی مخاطب نہیں ہوتا یا آپ کی طرف مناسب توجہ نہیں دیتا تو یہ نہ سوچیں کہ یہ لوگ مجھے پسند نہیں کرتے یا مجھے توجہ کے قابل نہیں سمجھتے۔

اکثر لوگ شرمیلے پن میں مبتلا ہوتے ہیں۔ بعض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو دوسروں کو متاثر کرنے کی کوشش میں مصروف ہوتے ہیں۔ لہٰذا ان کے پاس ایک اجنبی شخص کو شریکِ گفتگو کرنے کی فرصت نہیں ہوتی۔ بعض لوگ خود کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دینے کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اور اجنبی شخص سے مخاطب ہونا کسرِ شان سمجھتے ہیں۔ بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جنہوں نے محفل میں سنانے کے لئے کوئی واقعہ سوچ رکھا ہوتا ہے۔ لہٰذا وہ یہ واقعہ سنانے میں مگن ہوتے ہیں کیونکہ انہیں عرصے سے ایک ایسی محفل کا انتظار تھا جہاں وہ یہ واقعہ سنا سکیں۔

محفل میں ایک اجنبی کو مکمل طور پر نظر انداز کرنے کی کوئی بھی وجہ ہو لیکن

حقیقت یہ ہے کہ لوگ ایسا جان بوجھ کر نہیں کرتے یا تو وہ شرمیلے پن میں مبتلا ہوتے ہیں یا آدابِ محفل سے بیگانہ ہوتے ہیں۔

ایسی محفل میں کیا کیا جائے؟

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ ایک ایسی محفل میں آپ کیا رویہ اختیار کریں؟ سب سے اہم بات تو یہ ہے کہ اگر لوگ آپ کی طرف توجہ نہ دیں تو اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ آپ کسی سے کمتر ہیں۔ چنانچہ آپ کو ہرگز احساس کمتری میں مبتلا نہیں ہونا چاہیئے۔ ایسی محفل میں آپ بیٹھے ہوں یا کھڑے ہوں آپ کو چاہیئے کہ اپنے اعضاء کو پرسکون رکھیں اور ان میں کھنچاؤ پیدا نہ ہونے دیں۔ چنانچہ آرام سے بیٹھے یا کھڑے رہیں اور انسانی فطرت کا مشاہدہ کریں۔ رنجیدہ ہونے کی بجائے یہ دیکھیں کہ محفل میں موجود لوگ کیا کر رہے ہیں۔ اس طرح آپ کو انسانی فطرت کے بارے میں بہت کچھ سیکھنے کا موقع ملے گا۔

ایک شرمیلے آدمی کو ایک ایسے کمرے میں جہاں بہت سے لوگ موجود ہوں داخل ہوتے ہوئے گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ اگر کمرے میں اجنبی لوگ موجود ہوں تو یہ گھبراہٹ اور بھی زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ ایک شرمیلے آدمی کو چاہیئے کہ وہ اعصابی تناؤ پر قابو پانے کے لئے گہرے سانس لے۔ ایک مفید طریقہ یہ ہے کہ کسی شخص کو دیکھ کر مسکرایا جائے اور دل ہی دل میں کہا جائے "اچھا آپ سے ملاقات ہو گئی"۔

چنانچہ آپ اندر آئیں۔ ارد گرد ایک نظر دوڑائیں۔ محفل میں ایسے مہذب

اور شائستہ لوگ ضرور موجود ہونگے جو آپ سے مخاطب ہو کر آپ کو اپنے ساتھ شریک کر لیں گے۔ لیکن اگر کوئی شخص آپ کی طرف توجہ نہیں دیتا تو گھبرائیں نہیں بلکہ کسی جگہ تشریف رکھیں۔ کسی الگ تھلگ کونے میں نہیں بلکہ لوگوں کے کسی گروپ کے پاس جو باتوں میں مصروف ہو۔

گفتگو کیلئے چند جملے ہمیشہ تیار رکھیں

اکثر لوگوں کو بات چیت کی ابتدا کرنے میں مشکل ہوتی ہے۔ چنانچہ آپ کوئی بات کر کے لوگوں کی گپ شپ میں شریک ہونے کی کوشش کریں۔ آپ کا چھوٹا سا جملہ لوگوں کو یہ موقع فراہم کرے گا کہ وہ آپ کو اپنی گپ شپ میں شریک کر لیں۔ آپ کے ذہن میں ہمیشہ چند ایسے جملے پہلے ہی سے موجود ہونے چاہئیں جن سے بات چیت کا آغاز کیا جا سکے۔ آپ ان جملوں میں سے کوئی ایک جملہ موقع محل کے مطابق استعمال کریں۔ اس طرح آپ سکوت کو توڑنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ اگر آپ کو معلوم ہو کہ محفل میں کچھ ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو بعض مشاغل میں گہری دلچسپی رکھتے ہیں تو آپ تھوڑی سی ذہانت سے گفتگو کا رخ ان مشاغل کی طرف موڑ سکتے ہیں۔

بحث سے گریز کریں

محفل میں اپنے نظریئے یا عقیدے کے سلسلے میں ہٹ دھرمی اختیار نہ کریں کیونکہ اپنے نظریئے یا عقیدے کے سلسلے میں بہت زیادہ پختہ ہیں تو آپ یقیناً

بحث میں الجھ جائیں گے۔ فرض کریں کہ آپ کا نظریہ یا عقیدہ بالکل درست ہے اور آپ جو کچھ فرما رہے ہیں وہ بھی بالکل صحیح ہے۔ لیکن دوسرا شخص یہی سمجھے گا کہ آپ چالاک بننے کی کوشش کر رہے ہیں اور لوگوں کو متاثر کرنا چاہتے ہیں۔

اس کے برعکس فرض کریں کہ آپ اپنے نظریئے یا عقیدے کی سچائی کو ثابت کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو ظاہر ہے کہ آپ کی حالت مضحکہ خیز ہو جائے گی۔

مختلف لوگ کیا پسند کرتے ہیں

ایک عام اصول یہ ہے کہ مہذب اور پڑھے لکھے لوگ عموماً علمی موضوعات (IDEAS) میں دلچسپی رکھتے ہیں جبکہ اوسط درجے کے لوگ عموماً دوسرے لوگوں کے بارے میں باتیں کرتے ہیں یا اپنی پسند اور ناپسند کو موضوع گفتگو بناتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب ایک پڑھے لکھے شخص اور ایک اوسط درجے کے شخص میں گفتگو زیادہ طویل ہو جائے تو دونوں اکتانے لگتے ہیں۔

لوگوں کی بات چیت سے ان کے معیار کا اندازہ لگائیں

دوسرے لوگوں کی باتیں غور سے سنیں کیونکہ ان کی باتیں سن کر ہی آپ کو اندازہ ہو سکتا ہے کہ وہ کن باتوں میں زیادہ دلچسپی رکھتے ہیں۔ یہ نہ سوچیں کہ لوگ حقیر اور جاہل ہیں۔ ہر شخص میں کوئی نہ کوئی حیرت انگیز بات ضرور ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایک مستری کسی باریک فلسفیانہ موضوع پر بات چیت کرنے میں انتہائی لطف محسوس کرے اور یہ بھی ممکن ہے کہ ایک آدمی جو شکل سے پروفیسر دکھائی دیتا ہے

کبڈی کے کھیل میں دلچسپی رکھتا ہو۔

ضروری نہیں کہ ایک خوبصورت جوان لڑکی صرف بناؤ سنگار اور کپڑوں کے موضوع پر ہی بات چیت کرے بلکہ ہو سکتا ہے کہ وہ مختلف موضوعات پر اپنی الگ رائے رکھتی ہو۔ ایک گھریلو عورت سے اگر اس کے گھر بار اور بچوں کے بارے میں بات چیت کی جائے تو وہ یقیناً خوش ہو گی۔

ذاتی سوالات نہ کریں

لوگوں سے ان کی ذات کے بارے میں یا ان کے کام کاج کے بارے میں براہ راست سوالات ہرگز نہیں کرنے چاہئیں۔ اکثر گھبرائے ہوئے اور نروس لوگ اس قسم کے سوالات کرتے ہیں کیونکہ ان کے پاس بات چیت کے لئے کوئی اور موضوع نہیں ہوتا۔ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ گفتگو کا مطلب یہ ہے کہ دوسرے شخص سے اس کی ذات کے بارے میں بہت سے سوالات کئے جائیں۔ چنانچہ جب لوگ ان سے کترانے لگتے ہیں یا دور بھاگنے لگتے ہیں تو انہیں حیرت ہوتی ہے۔ ظاہر ہے کہ جب آپ ایک شخص سے اس کی ذات کے بارے میں مسلسل سوالات کرتے چلے جائیں گے تو وہ آپ سے گھبرانے لگے گا۔

چنانچہ یاد رکھیں کہ بہتر طریقہ یہی ہے کہ دوسرے شخص کی بات سنی جائے اور زیادہ تر روزمرہ زندگی کے عام قسم کے موضوعات پر بات چیت کی جائے۔

اس عام قسم کی گفتگو پر غور کیا جائے اور یہ اندازہ لگایا جائے کہ دوسرا شخص کن باتوں میں زیادہ دلچسپی رکھتا ہے۔ آیا وہ خود میں مگن رہنے والا شخص ہے یا بیرونی دنیا سے زیادہ دلچسپی رکھتا ہے، مہذب اور پڑھا لکھا ہے یا

اوسط درجے کا شخص ہے ۔ جب دوسرے شخص کے بارے میں اچھی طرح اندازہ ہو جائے تو پھر ان موضوعات کو چھیڑا جا سکتا ہے جن میں وہ شخص دلچسپی رکھتا ہو۔ یاد رکھیں کہ ہر شخص الگ مزاج رکھتا ہے ۔ یہ ضروری نہیں کہ تمام مرد کھیلوں میں دلچسپی لیں اور ذہین عورتوں کو ناپسند کریں۔ کبھی کبھی تو پیشہ ور کھلاڑی بھی یہ چاہتے ہیں کہ کھیلوں کے علاوہ کسی اور موضوع پر بات چیت کی جائے۔ اسی طرح ضروری نہیں کہ تمام مرد ذہین عورتوں کو ناپسند کرتے ہوں۔

اکثر لوگ اختلاف رائے برداشت نہیں کر سکتے

لوگوں سے ایسے موضوعات پر بات چیت کرنے سے گریز کریں جن سے اختلافِ رائے پیدا ہو سکتا ہے یا جھگڑے اور تلخ کلامی کا امکان ہو۔ یاد رکھیں کہ بہت کم لوگ ایسے ہوتے ہیں جو تعصبات سے پاک ہو کر بات چیت کر سکتے ہیں اکثر لوگ اختلافِ رائے کو برداشت کرنے کی اہلیت نہیں رکھتے ۔ اپنے نظریات یا عقائد کے خلاف بات سننا اکثر لوگوں کے لئے بہت مشکل ہوتا ہے ۔ چنانچہ بہتر یہی ہے کہ آپ وہ موضوع نہ چھیڑیں جس سے جھگڑے کا امکان ہو۔ ہاں اگر دوسرا شخص جذباتی نہیں اور اس میں اپنے عقائد اور نظریات کے خلاف بات سننے کی ہمت ہے تو پھر آپ اس کے ساتھ اختلافی موضوعات پر بات چیت کر سکتے ہیں۔

بات چیت کیلئے مفید ہدایات

مختصر یہ کہ آپ کو ماحول کے مطابق بات چیت کرنا چاہیئے جیسے لوگ ہوں ویسی بات کرنی چاہیئے ۔ اس کے لئے لازمی ہے کہ آپ اپنی دلچسپی کے موضوعات کے بارے میں کافی معلومات رکھتے ہوں اور بہت سے دوسرے موضوعات کے بارے میں بھی آپ کو کچھ نہ کچھ ضرور معلوم ہو۔

اس مقصد کے لئے آپ مطالعے کی عادت ڈالیں تاکہ آپ کو روزمرہ مسائل کے علاوہ حالات حاضرہ کے بارے میں بھی معلومات حاصل ہوتی رہیں۔ ہمیشہ دوسرے کے مزاج اور دلچسپی کا جائزہ لینے کے بعد بات چیت شروع کریں ۔ اگر دوسرا شخص آپ کی باتوں میں دلچسپی لے رہا ہو تو آپ اپنی بات چیت جاری رکھیں لیکن اگر دوسرا شخص گفتگو کے موضوع کو تبدیل کرنے کی کوشش کرے یا بات چیت کے دوران آپ کو یہ تاثر دے کہ وہ گفتگو کے موضوع سے بور ہو چکا ہے تو آپ بات چیت کو ہرگز طول نہ دیں۔

لوگوں کو زبردستی اپنی باتیں سننے پر مجبور نہ کریں ۔ اگر وہ بات چیت کے دوران اکتاہٹ کا اظہار کریں تو ہرگز یہ تصور نہ کریں کہ وہ آپ کو پسند نہیں کرتے یا آپ کی بات چیت سے بور ہو رہے ہیں ۔ ہو سکتا ہے کہ دوسرے شخص کو کوئی ضروری کام ہو اور وہ جانا چاہتا ہو یا وہ کسی دوسرے شخص سے کسی اہم مسئلے پر بات کرنا چاہتا ہو یا اسے کسی سے ملاقات کرنی ہو اور وہ جلدی میں ہو۔

فرض کریں کہ آپ کسی سے بات چیت کر رہے ہیں اور کوئی تیسرا شخص بھی وہاں
پہنچ جاتا ہے تو آپ کا فرض ہے کہ آپ نووارد کا اپنے دوست سے تعارف کرائیں۔
مثلاً آپ جاوید سے کسی سیاسی موضوع پر باتیں کر رہے ہیں اس دوران آپ
کا پرانا کلاس فیلو اسلم بھی وہاں پہنچ جاتا ہے۔ چنانچہ آپ کو چاہیئے کہ آپ جاوید
سے کہیں کہ یہ اسلم صاحب ہیں۔ میرے بہت پرانے دوست ہیں۔ ہم کالج میں
اکٹھے پڑھتے رہے ہیں۔ پھر آپ اسلم سے مخاطب ہو کر کہیں گے کہ اسلم صاحب ہم
اصل میں ملک کی سیاسی صورتِ حال کے بارے میں کچھ بات چیت کر رہے تھے
میں کہہ رہا تھا کہ ـــــــــــــــــــــــ
اس طرح آپ نے دو اہم کام کئے ہیں یعنی آپ نے نووارد کا تعارف کرایا ہے
اور اسے بات چیت کا موضوع بتا کر گفتگو میں شریک کیا ہے۔

فرض کریں کہ آپ کسی اجنبی کے پاس تشریف لے جاتے ہیں۔ آپ اس
سے اپنا تعارف کرائیں اور اسے بھی اپنا تعارف کرانے کی مہلت دیں۔ اس کے
بعد آپ کسی عام قسم کے موضوع پر بات چیت شروع کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اس اجنبی
سے کسی خاص کام کے سلسلے میں ملاقات کر رہے ہیں تو پھر تعارف کے بعد آپ
بتا سکتے ہیں کہ میں فلاں کام کے لئے آیا ہوں۔

جب آپ کسی شخص سے ملاقات کریں اور بات چیت کا آغاز ہو تو یہ ضروری
نہیں کہ آپ بات چیت کا سارا فرض اپنے ذمے لے لیں اور مسلسل بولتے چلے
جائیں۔ اگر بات چیت کے دوران ایسے مواقع آتے ہیں جب آپ بھی خاموش
ہوتے ہیں اور دوسرا شخص بھی خاموش ہوتا ہے تو بے چینی محسوس نہ کریں کیونکہ

بات چیت کے دوران اکثر ایسا ہوتا ہے اور ایسے وقفے آتے رہتے ہیں
جب مکمل سکوت ہوتا ہے۔ یہ سکوت بھی مفید ہوتا ہے۔ کیونکہ اس سکوت
کے دوران ہی دوسرے شخص کو اپنی بات کہنے کا موقع ملتا ہے۔ اگر آپ کسی شخص
کے ساتھ ملاقات کے دوران بولتے ہی چلے جائیں گے تو ظاہر ہے کہ دوسرا شخص
خاموش رہے گا۔ ممکن ہے کہ وہ آپ کی مسلسل گفتگو میں مداخلت کر کے اپنی بات
کہنا خلافِ آداب سمجھتا ہو یا ہو سکتا ہے کہ وہ شرمیلا ہو۔

ہنسی میں شریک ہونا چاہیئے

کبھی کبھی ہم سے بے ساختہ طور پر کوئی حماقت سرزد ہو جاتی ہے یا ہم کوئی
بہت ہی احمقانہ بات کہہ دیتے ہیں۔ یہ حماقت اکثر اس وقت ہوتی ہے جب
ہم بظاہر بہت سنجیدہ دکھائی دے رہے ہوتے ہیں۔ ہم یا تو کوئی غلط لفظ بول
دیتے ہیں یا کوئی ایسا لفظ استعمال کرتے ہیں جس کے دو معنی نکلتے ہوں۔ یا بعض
اوقات ہم سے کوئی چیز اپنے اوپر یا کسی دوسرے کے اوپر گر جاتی ہے۔ اس
قسم کی حرکت سے اکثر مزاحیہ صورتِ حال پیدا ہو جاتی ہے اور لوگ ہنسنے
لگتے ہیں۔ ایسے موقع پر ہمیں بھی لوگوں کی ہنسی میں شریک ہو جانا چاہیئے
اور اپنی حرکت پر بہت زیادہ پریشان نہیں ہونا چاہیئے۔

اکثر جب محفل میں ہم سے اس قسم کی حرکت سرزد ہو جاتی ہے تو ہمیں
محسوس ہوتا ہے کہ ہمارے وقار کو زبردست دھچکا لگا ہے۔ ہمیں اپنی

حماقت پر غصہ آتا ہے اور دوسرے لوگوں پر تو اور بھی زیادہ غصہ آتا ہے کہ انہوں نے کیوں ہماری حرکت کو دیکھا اور ہمارا مذاق اڑایا۔ یاد رکھیں کہ اگر آدمی اپنی عزت اور وقار کو بہت زیادہ اہمیت دینے لگے تو محفل میں ہنسنا تو کیا مسکرانا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جونہی آپ میں اپنی عظمت و وقار کا ضرورت سے زیادہ جذبہ سر اٹھائے آپ اسے فوراً کچل دیں ورنہ آپ کے لئے مشکل پیدا ہو سکتی ہے۔

اگر آپ زندگی میں خوش رہنا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے اندر ایک خاص جوہر پیدا کرنا چاہیئے۔ وہ جوہر ہے "خود پر ہنسنے کی صلاحیت"۔ اس ہنسی میں تلخی نہیں ہونی چاہیئے بلکہ محظوظ ہونے اور اپنی حرکت سے لطف اٹھانے کا جذبہ ہونا چاہیئے۔

اگر آپ نے کسی کے جذبات مجروح کئے ہوں اور اس کی دل شکنی کی ہو تو اس سے بے تکلفی کے انداز میں معذرت کریں یا کسی ایسے شخص کے سامنے اپنی حرکت پر افسوس کا اظہار کریں جس کے بارے میں آپ کو معلوم ہو کہ وہ آپ کے جذبات اس شخص تک پہنچا دے گا جس کی آپ نے دل شکنی کی تھی۔ اگر غلطی سے آپ کسی کو دکھ پہنچا بیٹھیں اور وہ آپ سے ناراض ہو تو آپ زیادہ پریشان نہ ہوں۔ ایسے شخص سے جب آپ معذرت کریں گے تو وہ یقیناً آپ کو معاف کر دے گا کیونکہ اکثر لوگ نرم دل اور سمجھ دار ہوتے ہیں۔

محفل سے رخصت ہونے کا انداز

لوگوں کی محفل میں سے پروقار انداز میں رخصت ہونا شرمیلے آدمی کے لئے

بہت مشکل ہوتا ہے۔ اُسے کچھ سمجھ نہیں آتا کہ ایک ایسی محفل سے جہاں لوگ باتوں میں مصروف ہیں اور انہیں اس کے وجود کا احساس ہی نہیں وہ کیسے رخصت ہو، کیسے خدا حافظ کہے اور کس سے رخصت ہونے کی اجازت مانگے؟ اس گھبراہٹ اور پریشانی کی ایک ہی وجہ ہے یعنی اپنی طرف ضرورت سے زیادہ توجہ۔

ایک مرتبہ پھر ہم آپ کو یہ بات ذہن نشین کرانا چاہتے ہیں کہ اپنے متعلق لوگوں کی رائے کے بارے میں فکرمند ہونا بالکل چھوڑ دیں۔ لوگ آپ کے بارے میں کچھ نہیں کہیں گے اور اگر کوئی آپ کے بارے میں کچھ کہے بھی تو اس سے فرق کیا پڑے گا؟

فرض کریں کہ آپ محفل سے جانا چاہتے ہیں لیکن وہاں سے جاتے نہیں۔ تو کیا اس سے آپ کی نیک نامی میں اضافہ ہو گا؟ ہرگز نہیں۔ اس سے کچھ بھی فرق نہیں پڑے گا۔ اگر آپ جانا چاہتے ہیں اور میزبان یا کوئی ایسا شخص جس نے تقریب کے اہتمام میں اہم کردار ادا کیا ہو آپ کے قریب موجود ہے تو آپ چل کر اس شخص تک جائیں اور اسے بتائیں کہ آپ رخصت ہونا چاہتے ہیں۔ فرض کریں کہ یہ تقریب بہت بڑی ہے اور سینکڑوں کی تعداد میں لوگ شریک ہیں۔ میزبان کا ملنا بہت مشکل ہے تو آپ کو چاہیئے کہ آپ جس شخص کے ساتھ مصروف گفتگو ہوں اس سے کہیں کہ اچھا بھئی میں اب جانا چاہتا ہوں اور پھر محفل سے رخصت ہو جائیں۔

یاد رکھنے کی باتیں

۱۔ دوسرے لوگوں کی نکتہ چینی سے گھبرانا چھوڑ دیں۔

۲۔ اپنی شخصیت اور طرزِ عمل کو بہتر بنائیں اور یہ نہ سوچیں کہ دوسرے آپ کے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں۔

۳۔ خود پر کبھی بے چینی اور اضطراب طاری نہ ہونے دیں اور ہر شخص کو متاثر کرنے کی مریضانہ خواہش سے نجات حاصل کریں۔

۴۔ جب آپ غیر مہذب اور دل آزاری کرنے والے لوگوں کی محفل میں ہوں تو ان کی باتوں اور حرکتوں کی وجہ سے خود کو کبھی احساسِ کمتری میں مبتلا نہ ہونے دیں۔

۵۔ زندگی میں ہر شخص سے حماقتیں سرزد ہوتی ہیں لیکن سمجھ دار لوگ ضرورت سے زیادہ پریشان نہیں ہوتے اور ان کے چہرے سے ان کی اندرونی کیفیت کا اظہار نہیں ہوتا۔

ایشیا بکس کی کتابیں ان بک سیلرز سے بھی مل سکتی ہیں

☆ رحمٰن بک ہاؤس' اردو بازار' کراچی' فون 7766751 ☆ علم و عرفان پبلشرز' 34 اردو بازار' لاہور' فون 7352332 ☆ طارق بک سینٹر' لوکھا بازار' لاہور۔ ☆ کتاب گھر' اقبال روڈ' نزد کمیٹی چوک راولپنڈی شہر' فون 5552929 ☆ اتحاد نیوز ایجنسی' اخبار مارکیٹ' موتی پلازہ بیسمنٹ' مری روڈ' راولپنڈی' فون 5504559' ☆ بک سینٹر' حیدر روڈ' صدر' راولپنڈی۔ ☆ مکتبہ سرحد' خیبر بازار' پشاور' فون 212535' ☆ شیخ بک سٹال' بھوانہ بازار' فیصل آباد' فون 613449' ☆ کتب خانہ مقبول عام' جھنگ بازار' گلی نمبر 6' فیصل آباد' فون 612038' ☆ کتابستان بک سیلرز' شاہی بازار' بہاولپور' فون 874815' ☆ الغفار بک ڈپو' چوک منیر شہید' احمد پور شرقیہ' ☆ ریلوے بک سٹال' ریلوے اسٹیشن' خانیوال' ☆ خانیوال کتاب گھر' چوک مرکزی جامع مسجد' خانیوال' ☆ مسعود نیوز ایجنسی' ملکوال' فون 591209' ☆ طاہر نیوز ایجنسی' عارف بازار' بورے والا' ☆ نیو کالج سٹیشنری مارٹ' لیاقت روڈ' میاں چنوں' فون 661838' ☆ سلطانی نیوز ایجنسی' چکوال' ☆ ہمدرد نیوز ایجنسی' ریلوے بک سٹال' شورکوٹ چھاؤنی' ☆ حق باھو نیوز ایجنسی' نیا اڈا اریان' شورکوٹ شہر' ☆ جنود سٹیشنری مارٹ' کھاریاں' ☆ آئیڈیل سپورٹس' صدر بازار' کھاریاں' ☆ ہیر نیوز ایجنسی' ٹریفک چوک' جام پور' ☆ ملک نیوز ایجنسی' ٹریفک چوک' ڈیرہ غازی خان' ☆ فیض نیوز ایجنسی' عیسیٰ خیل' ☆ راحیل کتاب گھر' سٹیشن روڈ' ارکانہ' ☆ جتوئی نیوز ایجنسی' کھنڈ گھر' نزد UBL سکھر' ☆ مشتاق نیوز ایجنسی' نزد فار بریگیڈ' مریم روڈ' پرانا نواب شاہ' ☆ ظفر کتاب گھر' چوک زرگران' مین بازار' کوہاٹ شہر' فون 519677' ☆ طاہر بک ڈپو' جیچو تھانہ روڈ' بنوں' ☆ جاوید نیوز ایجنسی' خاص بازار' بالا کوٹ' ☆ پاکستانی سنٹر' ہسپتال چوک' میانوالی روڈ' شکر درہ' ☆ عاصم بک ڈپو' گڑھی حبیب اللہ' ضلع مانسہرہ' ☆ پاکستان بک سینٹر' اوھیانہ مارکیٹ' منگورہ' ☆ حاجی گل کرم خان نیوز ایجنسی' چارسدہ' ☆ ہاشمی برادرز' گوردت سنگھ روڈ' لوٹہ' ☆ عبدالعزیز بک سٹال' میزان چوک' کوئٹہ' ☆ پاک نیوز ایجنسی' تربت' ☆ العید نیوز ایجنسی' جیوانی' ☆ ایم ٹی بک سیلرز' طارق مارکیٹ' ایئر پورٹ روڈ' گلگت' ☆ قریشی نیوز ایجنسی' مین بازار' کوٹلی' ☆ حاجی غلام حیدر نیوز ایجنٹ' سماہنی' ضلع بھمبر' ☆ فیض کتاب گھر' نیو بازار' چترال۔

ایشیا بکس کی انتہائی مفید دلچسپ اور کم قیمت کتابیں
(ہر کتاب کی قیمت 20 روپے سے 50 روپے کے درمیان ہے)
زندگی کا دروازہ کھٹکھٹایئے (ڈیل کارنیگی)
دوسروں پر جادو کیجئے (ڈیل کارنیگی)
دولت شہرت اور کامیابی کے سات اصول
گفتگو اور تقریر کا فن (ڈیل کارنیگی)
اچھی گفتگو کا سلیقہ
ذہنی صلاحیت بڑھایئے
خود اعتمادی گفتگو اور دوستی کا فن
قوت ارادی کا جادو
دوست بنائیں ترقی کریں
انتہائی دلچسپ کتاب
اپنی زندگی خود بنائیں
ڈر اور خوف پر فتح
ٹینشن ڈیپریشن اور بے چینی سے نجات
تھوڑی محنت زیادہ ترقی
کامیابی کی سیڑھی پر اور پری اور
ٹیلی پیتھی کے عملی طریقے
ہپناٹزم کے آسان طریقے
چہرہ پڑھنا سیکھیں
امتحان میں کامیابی حاصل کریں
ملازمت کے لئے انٹرویو دینے کا فن
کیرو کا ہاتھ دیکھنے کا فن
قسمت کی لکیریں اور ستارے
محبت شادی اور قسمت
محبت کا فن
عورتوں کی نفسیات
عظیم دانشوروں کی خوبصورت باتیں
دانشوروں نے کہا (اقوال زریں)
دل کے امراض بلڈ پریشر ذیابیطس اور موٹاپا
21 دنوں میں موٹاپے سے نجات حاصل کریں
گرتے بالوں کا علاج
بچے کی صحت علاج پرورش اور تربیت
گھر کا دواخانہ
پھلوں اور سبزیوں سے اپنا علاج کریں
21 دنوں میں خوبصورت جلد
بیوٹی کیئر کے نسخے اور گھریلو ترکیبیں
نماز اور نماز کے مسائل
دعاؤں کی قبولیت کے لئے اسم اعظم
دعائیں جو قبول ہوتی ہیں
ذخیرہ عملیات
آسان وظائف اور تعویذ
طب نبوی
رشوت اور حرام کی کمائی
اللہ تک پہنچنے والے
پیاری دعائیں
اللہ کے پاک ناموں سے مشکلات کا حل
سورۃ فاتحہ سے مشکلات کا حل
آیۃ کرسی سے مشکلات کا حل
سورۃ یٰسین سے مشکلات کا حل
75 مشہور نعتیں
محبت بھری نعتیں
500 شاعروں کے منتخب اشعار
تیری امید تیرا انتظار (منتخب اشعار)
ہونٹوں پہ تیرا نام (منتخب اشعار)
شام غزل
مزاحیہ شعر
مزاحیہ غزلیں
بانگ دھل (امام دین گجراتی)
نئے رنگا رنگ لطیفے
رنگین لطیفے
ماڈرن لطیفے
مہندی کے ڈیزائن
مہندی بھرے ہاتھ
بارہ برجوں کی بارہ کتابیں
میرج گائیڈ
شادی اور ازدواجی تعلقات کا فن
شادی اور ازدواجی مسائل
بچوں کے نئے نام
انگریزی میں مختلف کتابیں
بول چال کی کتابیں
ملازمت کیلئے انگریزی میں درخواستیں
کھانے پکانے کی ترکیبیں
اور
مختلف موضوعات پر
بے شمار مفید اور دلچسپ کتابیں
کتابوں کی مکمل فہرست قیمتیں اور گھر بیٹھے کتابیں منگوانے کا طریقہ معلوم کرنے کے لئے اپنا پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں
ایشیا بکس، پوسٹ بکس نمبر 554، راولپنڈی، پوسٹ کوڈ 46000